

LIVRE CULINAIRE

BLUE RIBBON
ET
PURE GOLD

ÉDITION DIX-NEUF

POUR EMPLOYER TOUS LES JOURS
DANS LES MÉNAGES CANADIENS

OFFRE SPÉCIALE AVEC COUPON

Pure Gold Manufacturing Company Ltd., Toronto.

Veuillez m'envoyer le Livre Culinaire Blue Ribbon et Pure Gold au prix spécial de 25c. à

Nom..

Bureau de Poste..

Province..

J'inclus 25c.

OFFRE SPÉCIALE AVEC COUPON

Pure Gold Manufacturing Company Ltd., Toronto.

Veuillez m'envoyer le Livre Culinaire Blue Ribbon et Pure Gold au prix spécial de 25c. à

Nom..

Bureau de Poste..

Province..

J'inclus 25c.

OFFRE SPÉCIALE AVEC COUPON

Pure Gold Manufacturing Company Ltd., Toronto.

Veuillez m'envoyer le Livre Culinaire Blue Ribbon et Pure Gold au prix spécial de 25c. à

Nom..

Bureau de Poste..

Province..

J'inclus 25c.

OFFRE SPÉCIALE AVEC COUPON

Pure Gold Manufacturing Company Ltd., Toronto.

Veuillez m'envoyer le Livre Culinaire Blue Ribbon et Pure Gold au prix spécial de 25c. à

Nom..

Bureau de Poste..

Province..

J'inclus 25c.


PURE GOLD
BLUE RIBBON
TEA & COFFEE
MANUFACTURING CO

LIVRE CULINAIRE BLUE RIBBON

ÉDITION DIX-HUIT

Préparé Spécialement pour Employer Tous les Jours dans les Ménages Canadiens

PRÉFACE

L'homme à l'état primitif vivait des racines et des fruits de la terre. Puis, à un état plus avancé dans son développement il devint chasseur et pêcheur.

Aujourd'hui, l'homme vit encore des fruits de la terre, des oiseaux de l'air, des bêtes des champs et des poissons de la mer; mais ces choses sont préparées si adroitement qu'elles ajoutent beaucoup à son bonheur et à sa santé.

L'art de la cuisson reçoit tous les jours plus d'attention; et cela devrait être ainsi; parce qu'une bonne cuisine a une grande influence sur la santé. Nous tous, aurions meilleure santé et nous pourrions résister mieux à la maladie si plus d'attention était donnée à la sélection et à la préparation des aliments.

Nous souhaitons sincèrement que cette nouvelle édition revisée du Livre Culinaire Blue Ribbon et Pure Gold aide les femmes du Canada. Le temps ni les frais n'ont été épargnés pour rendre ce livre moderne et clair. Toutes les recettes ont été essayées, et elles ont été spécialement choisies pour remplir les besoins variés des ménages Canadiens.

Nous sommes très obligés pour l'assistance dans la préparation de ce manuscrit aux éditrices du Livre Culinaire M. A. C., et à Mlle. Florence Howden, B. Sc. (H. Ec.), professeur en Home Economics at King Edward High School, Vancouver, B.C.

Pure Gold Manufacturing Company Limited

L'ALIMENT ET SON USAGE

L'aliment est tout ce qui nourrit le corps et est nécessaire à sa croissance, le répare et lui donne la chaleur et l'énergie. L'aliment aussi règle les procédés du corps.

Quand l'aliment est dans le corps, il est nécessaire qu'il subisse certains changements chimiques avant d'être assimilé par le corps. Ceci est le travail du système digestif.

Les Aliments sont Classés comme Suit:

1. **La Protéine**—C'est la matière qui crée le corps. Les autres aliments donnent au corps la chaleur et l'énergie, mais la protéine est celle qui seule crée et répare le corps. Donc, elle est très essentielle.

Les aliments riches en protéine sont le lait, la viande, le poisson, les œufs, les petits pois, les haricots et les lentilles. Les céréales et les autres légumes contiennent aussi de la protéine.

2. **Les Hydrates de Carbone**—Ils sont divisés en deux groupes: les sucres et les amidons. Ils donnent la chaleur et l'énergie et ils peuvent être convertis en tissu graisseux. On trouve les amidons principalement dans les céréales et certains légumes. La cellulose est aussi un hydrate de carbone, mais elle n'est pas digérée dans le corps. Pourtant, elle est nécessaire dans le régime pour donner du volume à l'aliment quand il passe par les intestins, et ainsi elle empêche la constipation. La plupart des légumes sont une source prolifique de la cellulose.

3. **Les Produits Gras**—Ils donnent la chaleur en forme concentrée, ils fournissent 2¼ fois autant que les hydrates de carbone. Ils sont d'une source animale et végétale.

4. **La Matière Minérale**—Elle fournit la matière qui crée et qui aide à régler les procédés du corps. Les plus importantes sont le calcium ou la chaux, le chlore, le fer, le souffre, le phosphore, le potassium, le magnesium et l'iode. Ils sont menus en volume, mais ils sont très importants; spécialement pendant la période de la croissance. Ils se trouvent dans le lait, le beurre, les œufs, les légumes, les fruits, et les produits de graines entières.

5. **Les Vitamines**—Elles se trouvent dans certains aliments en petites quantités, mais elles sont absolument nécessaires pour la croissance et pour empêcher la maladie. Leur découverte est comparativement récente, et quatre vitamines ont été étudiées et sont nommées les Vitamines A, B, C et D. On les trouve principalement dans le lait et les produits de lait, les fruits frais et les légumes en feuilles. Par conséquent, ces aliments sont nommés les "aliments protecteurs," et il faut les inclure dans les repas du jour.

6. **L'Eau**—Elle est plus nécessaire que l'aliment. On peut vivre pour plusieurs semaines sans aliment, mais on ne peut que vivre que quelques jours sans eau. Il faut boire de 4 à 6 verres d'eau chaque jour.

Le corps, ou la machine humaine, est souvent comparé à une automobile. Les hydrates de carbone et les produits gras sont les combustibles qui donnent la chaleur et l'énergie à la machine et qui la font marcher. Les protéines réparent le corps et créent de nouvelles pièces tout comme il est nécessaire de réparer et d'acheter de nouvelles pièces pour une automobile. La matière minérale et l'eau lubrifient le mécanisme comme l'huile lubrifie l'auto. Les vitamines sont nécessaires pour la croissance et pour un développement normal.

Le chauffage que nous consumons est aussi mesuré, de même que la gazoline est mesurée. Notre chauffage ou aliment nous donne la chaleur comme le charbon qui est brûlé dans la fournaise, ou la gazoline dans l'auto. La chaleur obtenue de notre aliment est mesurée par calories, et compter ses calories devient de plus en plus populaire.

Les Aliments pour les Enfants

Le régime alimentaire de tous les jours pour les enfants devrait contenir:

(1) Une pinte de lait, puisque c'est l'aliment qui seul peut donner le calcium suffisant pour la croissance des dents et des os. Il y a des moyens suggérés ailleurs dans ce livre pour l'inclure dans le menu.

(2) Les fruits, de préférence les fruits frais. Les oranges sont spécialement riches en Vitamine C.

(3) Les légumes, spécialement les épinards, les tomates et le chou.

(4) Les œufs, un œuf de préférence chaque jour, mais au moins un œuf tous les deux jours.

(5) Les céréales, spécialement les céréales de graines entières, comme l'avoine roulée et le blé écrasé. N'employez que les céréales préparées pour variété.

(6) Le pain brun est préférable car il donne plus de volume et il contient de la matière minérale et des vitamines.

(7) L'eau, de 4 à 6 verres d'eau chaque jour.

(8) Si on peut obtenir la protéine d'autres sources il est mieux d'omettre la viande jusqu'à l'âge de quatre ans, et ensuite on ne doit la donner qu'en petites quantités.

Les Aliments pour les Adultes

Le régime alimentaire pour tous les jours doit comprendre comme suit:

(1) Une chopine de lait, obtenu comme breuvage ou soupe, etc.

(2) Les fruits, de préférence, fruits frais.

(3) Les légumes. Deux légumes tous les jours, et si possible, un légume cru. Les légumes qui ne contiennent pas d'amidon comme les épinards, le chou, les betteraves, les carottes, la laitue, etc., sont préférables.

(4) Les œufs. Un œuf tous les jours ou au moins trois œufs par semaine.

(5) La viande ou un substitut pour la viande. Pour les personnes qui ont d'une occupation sédentaire, de la viande une fois par jour est suffisant. Les sous-produits qui sont produits dans le corps donnent une taxation spéciale sur le système excrétoire.

(6) Le pain et les céréales, de préférence les céréales de graines entières.

(7) L'eau, au moins 4 à 6 verres d'eau par jour.

Les Aliments pour les Vieillards

Leur régime alimentaire de tous les jours est sembable au régime des enfants. Il faut qu'il consiste d'aliments qui soient faciles à digérer. C'est une bonne pratique d'éliminer presque entièrement les viandes, spécialement les viandes lourdes.

Pour Maigrir

Mangez assez de légumes, de fruits et de salades qui donnent le volume, mais qui sont de faible valeur en calories. Évitez les aliments qui contiennent les amidons, les produits gras et les sucres. Buvez beaucoup d'eau, et exercez-vous en plein air autant que possible.

Pour Engraisser

Augmentez les aliments qui sont riches en amidon et en produits gras, et en plus prenez aussi ceux qui sont donnés sous le nom **"Les Aliments pour Adultes."** Dormez et reposez-vous autant que possible.

ARRANGEMENT DES REPAS

Il faut arranger les repas du jour pour qu'ils comprennent les aliments comme mentionés préalablement. On devrait considérer l'âge, le sexe et l'occupation des différents members de la famille. On doit considérer aussi la dépense en argent, en temps, en chauffage et en énergie. C'est un bon système d'arranger les repas pour une semaine en avance. Par ce moyen, on peut estimer leur coût et obtenir une idée générale de ce qu'on peut servir et voir si les aliments les moins chers sont inclus.

Quelques Suggestions pour Arranger les Repas

Un mets chaud à chaque repas est préférable car il aide la digestion. Il faut que les repas soient bien balancés en protéine, en produits gras et en hydrate de carbone. Servez environ la même quantité chaque jour. On devrait servir d'abord les aliments tels que les fruits et les jus de viande, parce qu'ils stimulent l'appétit et les sucs digestifs. Servez les mets chauds toujours bien chauds et les mets froids toujours bien froids.

La variété est nécessaire, mais n'en ayez pas trop. Si une femme fait elle-même son travail les repas compliqués sont sans nécessité. Obtenez la variété par les différentes méthodes de servir et de cuisson. Un peu de couleur ajoute à l'attrait. Un repas n'est pas appétissant si tout est blanchâtre.

N'ayez pas la même saveur deux fois à un repas, par exemple une soupe de tomates et une salade de tomates. Si possible, n'ayez pas le même aliment deux fois par jour. Les exceptions seraient les fruits en saison et les restes qui se gâtent.

Servez frugalement les marinades et les aliments qui sont bien épicés, et ne les donnez pas aux enfants. On devrait diluer les aliments qui sont concentrés, par exemple servez le fromage comme macaroni au fromage ou comme un "rarebit", etc. Les céréales et les aliments qui contiennent les graines entières sont préférables, parce qu'ils donnent le volume au régime et aident à empêcher la constipation.

On devrait inclure les "aliments protecteurs" comme le lait, le beurre, les œufs, les fruits et les légumes en feuilles, dans les repas de tous les jours.

Une pinte de lait par jour est la quantité pour tous les enfants, et une chopine de lait par jour est la quantité pour tous les adultes.

SERVICE POUR LA TABLE

1. Pour Mettre la Table—Pour une table attrayante le premier soin est d'avoir le linge de table immaculé, la porcelaine et l'argenterie reluisantes et la verrerie étincelante. Soyez certains aussi de vous assurer que toutes les choses sont arrangées soigneusement. Une décoration basse au centre de la table ajoute à l'attrait. Elle peut être en forme de fleurs bien arrangées, une fougère, une plante ou un bol de fruits, mais ils devraient être toujours assez bas pour ne pas empêcher la vue d'un côté de la table à l'autre. Évitez l'emploi de fleurs avec un odeur lourde parce qu'elle soit désagréable à certaines personnes. Les bougies sont très populaires et attrayantes.

Un couvert est l'espace de la table réservé pour un invité, et comprenant l'argenterie, la porcelaine et la verrerie pour lui.

Placez la sous-nappe sur la table et dessus une nappe bien lissée. Si on emploi un centre de table placez-le bien au centre de la table. Les chemins de table en toile et les dessous de plat en toile ou en dentelle sont d'usage pour les repas de la famille.

Mettez l'argenterie à un pouce du bord de la table. Placez-la par ordre dans lequel on va s'en servir, commençant le plus loin de l'assiette. L'espace entre le couteau et la fourchette devrait être de la même largeur que la plus grande assiette. Mettez le couteau à droite avec le bord tranchant vers l'assiette et mettez la fourchette à gauche avec les fourchons en haut.

Mettez les cuillers à droite des couteaux, avec la partie arrondie en haut. Le verre à eau est placé à la pointe du couteau, et l'assiette à pain et beurre à gauche à la pointe de la fourchette. Si on emploie des couteaux à beurre individuels ils sont placés sur l'assiette à pain et beurre. On n'emploie pas d'assiettes à pain et beurre aux dîners de céremonie.

La serviette pliée est placée au dessous de l'assiette à pain et beurre, avec le bord qui est ouvert vers l'assiette. Ne pliez pas les serviettes en formes extraordinaires. Mettez les poivrières et les salières près des quatre coins de la table, ou entre deux couverts, en ligne avec la verrerie.

On place les olives, les radis, le céleri, les marinades, les gelées, etc., par intervalles sur la table avec les cuillers et les fourchettes nécessaires pour les servir, à leur côté.

Placez le couteau à découpage à droit de la fourchette et à gauche du plat à viande, placez les cuillers à table à côté des légumiers. Ne mettez jamais les cuillers dans la vaisselle avant de commencer à servir.

On met la cafetière, le sucrier et le crémier avec les tasses et les soucoupes qui sont rangées en groupes de deux en face de l'hôtesse quand elle sert. On peut employer un plateau. Placez les anses vers l'hôtesse. Quand on passe une tasse et une soucoupe soyez certains que l'anse soit en face de l'invité, avec la cuiller sur la soucoupe à droit de la tasse.

La table ne doit jamais sembler remplie de vaisselle. Quand l'hôtesse sert les repas, une table à service peut être mise près d'elle pour porter le plateau, le pot à eau, le dessert, le fromage, etc.

Mettez les chaises pour que le siège touche la nappe mais ne l'empêche pas de tomber droit. Les cartes à place peuvent être employées pour designer les couverts, en cas d'un grand nombre d'invités. On met les cartes à place au-dessus de chaque assiette.

Assurez-vous que les couverts d'un côté de la table soient directement en face de ceux de l'autre côté de la table. Dans le cas où les couverts sont d'un nombre impair, placez les couverts d'un distance égale l'un de l'autre. (Voyez l'illustration de la page 10).

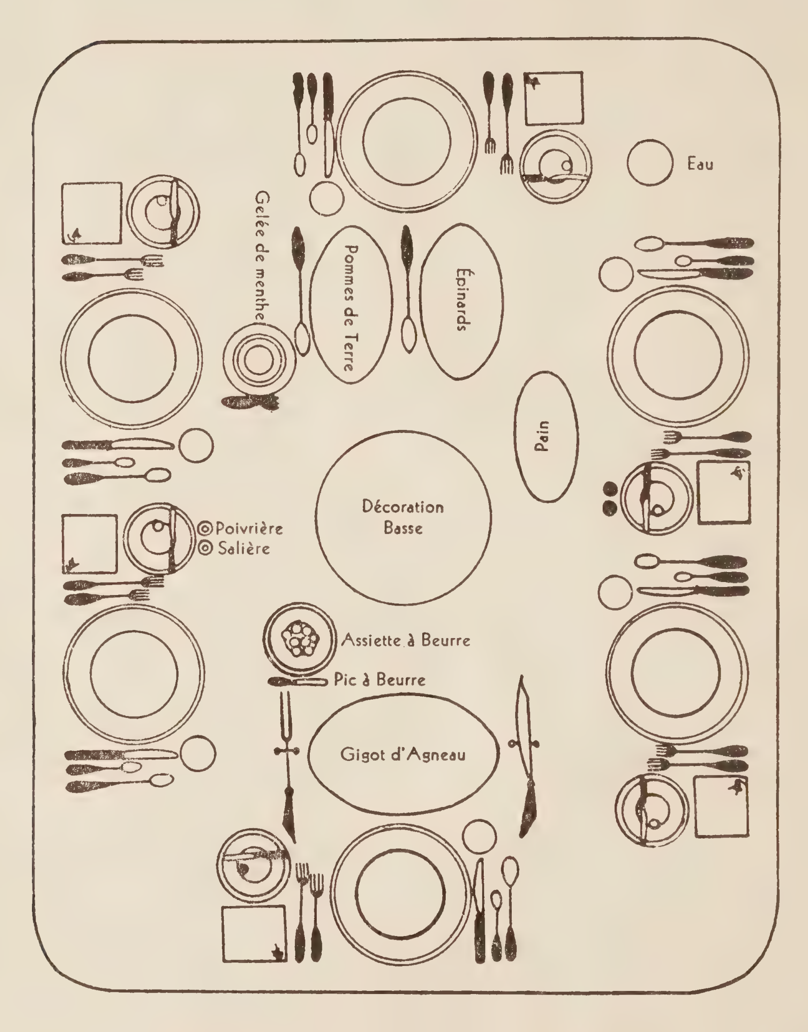
2. Manières de Servir les Repas—Il y a trois méthodes pour servir les repas: à la russe, à l'anglaise, et à la compromise.

La manière à la russe est la plus cérémonieuse. Il n'y a pas de mets sur la table excepté des bonbons et des noix. Les assiettes sont preparées dans la cuisine et sont placées devant les invités; ou bien les assiettes vides sont devant les invités, et les plats sont portés à chaque personne à la gauche par une fille de service. Chaque personne se sert ou est servie par elle. Les plats de mets ne sont pas mis sur la table, mais on les retourne à la cuisine. Cette manière est employée rarement, excepté quand il y a des domestiques.

La manière anglaise est la moins cérémonieuse. Les mets sont servis à la table par l'hôte et l'hôtesse et les autres membres de la famille. S'il y a une bonne, elle passe les assiettes.

La manière compromise est une combinaison des deux. Le mets principal est ordinairement servi à la table, mais la soupe, la salade et le dessert sont servis directement de la cuisine. Ceci est généralement employé au Canada.

Il y a deux méthodes pour servir les invités; le service à main gauche et le service à main droite. Si on emploie le service à main droite tous les mets sont placés et enlevés de la droite, excepté les mets desquels l'invité se sert. Pour le service à main gauche, tous les mets sont placés et enlevés de la gauche, à l'exception des breuvages.



Dessin d'une table qui est mise pour un dîner chez-soi.
(Sans service de bonne)

3. Règles pour Servir—Avant de servir les repas remplissez d'eau chaque verre aux $\frac{2}{3}$. On doit mettre les pains chauds dans une serviette pliée pour les conserver chaud.

L'hôtesse désigner les places à la table. L'invitée d'honneur s'assied à droite de l'hôte, et la deuxième en importance à sa gauche. L'invité d'honneur s'assied à droite de l'hôtesse.

Les invités sont debout derrière leurs chaises jusqu'à ce que l'hôtesse commence à s'asseoir, et alors ils s'asseyent du côté gauche de leur chaise.

L'hôtesse est servie d'abord, ensuite la personne à droite, et ainsi de suite autour de la table. Si on préfère on peut servir d'abord l'invitée d'honneur, et ensuite les autres à sa droite, par ordre dans lequel ils sont assis.

Quand on enlève un service prenez d'abord toute la vaisselle qui contient de mets. Ensuite enlever les plats et l'argenterie sales, commençant avec ceux de l'hôtesse ou de l'invitée d'honneur. On enlève dernier lieu les salières et les poivrières qui sont mises sur un petit plateau. Les assiettes à pain et beurre devraient rester sur la table jusqu'à ce que la salade soit servie. Employez une serviette pliée et une assiette ou un petit plateau pour enlever les miettes de la table.

On devrait enseigner aux enfants d'aider à servir les repas. Dans beaucoup de ménages la mère seule est celle qui quitte la table pour enlever la vaisselle et porter le plat suivant. Mais ce devoir devrait être donné aux jeunes membres de la famille, aux fils et aux filles. Quand on sert à table, levez-vous doucement, en laissant votre serviette pliée en partie, à gauche de l'assiette.

Passez chaque accessoire de chaque service au moment voulu, mais évitez la confusion en passant trop de choses à la fois.

Il y a quelques règles d'étiquette de table qu'on ferait bien de ne pas oublier. Par exemple: Ne beurrez pas un plein morceau de pain à la fois. Ne brisez pas le pain ou les biscuits dans la soupe. Quand on prend la soupe, etc., employez la côté de la cuiller, jamais le bout. Quand on remplit la cuiller faites-le en l'éloignant de vous. Ne laissez pas les cuillers dans les tasses quand on ne les emploie pas; prenez un verre à boire par le fond. Quand on a fini, mettez le couteau et la fourchette l'un à côté de l'autre, au centre de l'assiette.

Pour recevoir les Invités—La première règle est de ne pas essayer de faire plus qu'on ne peut faire bien et facilement. Tout ce qui n'est en bon accord avec les circonstances de l'hôtesse est de mauvais goût. Pourtant, il est possible de combiner la simplicité avec une présentation attrayante de mets, et les moyens acceptés ont été faits avec l'idée de réduire les difficultés.

Par exemple, la règle pour mettre les verres, les cuillers et les couteaux à la droite de l'assiette et les fourchettes à gauche n'est pas une règle arbitraire. On les met là parce qu'on emploie les fourchettes avec la main gauche et les autres objets avec la main droite.

Recevant à l'heure du Thé—Cette manière de recevoir des amies devient, partout, de plus en plus populaire. Un peu de préparation seulement est nécessaire, et l'heure de thé vient au moment de la journée quand vous avez le plus de loisir. Cette manière de recevoir présente une excellent occasion pour causer avec ses amies, et ainsi ordinairement on n'invite que deux ou trois personnes à la fois.

Il va sans dire qu'on emploie pour cette occasion la meilleure porcelaine et argenterie, et aussi le linge le plus attrayant qu'on ait. Le délicatesse est le mot d'ordre en toute chose. Arrangez la vaisselle à thé sur un plateau et placez-le préférablement sur une table qui est petite mais solide. Si vous avez un service de plusieurs tables distribuez-les parmi vos amies, mais réservez la table la plus grande pour le plateau.

Et maintenant pour le thé lui-même. Naturellement, vous voudrez avoir le meilleur thé qu'on puisse obtenir, et ceci est où le **thé BLUE RIBBON** vous aidera. Ce thé a un goût si délicieux et un arome si délicat qu'une fois que vous l'avez essayé vous ne voudrez jamais employer aucun autre. Il est si riche et fort qu'on a besoin de moins. Les instructions complètes pour faire le **thé Blue Ribbon** se trouvent ailleurs dans ce livre. Si on veut, on peut faire le thé glacé en été, et ceci est très rafraîchissant.

Si on préfère servir le café à ses amies l'après-midi, la **café BLUE RIBBON** est la meilleure marque qu'on puisse acheter, et quand on le fait d'après les instructions il ne peut être surpassé.

LES FAUTES HABITUELLES *en* FAISANT LA CUISINE

Les **recettes** sont écrites correctement par des experts après avoir été essayées plusieurs fois, donc il vaut mieux suivre les recettes exactement. Neuf malheurs sur dix sont causés parce qu'on ne mélange pas assez les ingrédients ou qu'on change la recette ou qu'on n'observe pas la chaleur exacte. Une tasse veut dire une demi-chopine tout juste, une cuillerée à thé veut dire une cuillerée à thé rase, une demi-cuillerée à thé dire exactement la moitié de la cuillerée. Si on mesure avec négligence le sel, il peut rendre un mets si désagréable que personne ne voudra le manger.

Les recettes divisées sont ratées parce qu'on ne les divise pas exactement.

On peut éviter la plupart des malheurs avec un peu de prévoyance. Ne commencez pas à faire un mets jusqu'à ce que vous ayez lu avec soin la recette; alors assemblez tous les ingrédients et faites attention au feu. Ne faites qu'une chose à la fois. Hâtez-vous sans faire de confusion. On devrait faire les gâteaux, les pâtisseries et les autres délicatesses quand on ne cuit pas d'autres mets dans la cuisine. Donnez-leur votre complète attention.

Les pains à farine de maïs seront lourds quand le lait doux est substitué par du lait tourné, et si on n'emploie pas le soda à pâte au lieu de la poudre à pâte.

Un gâteau éponge peut avoir des rayures lourdes près du fond si le fourneau a été secoué, ou si la porte du four a été fermée avec violence, peu de temps après que le gâteau ait été mis dans le four.

Un gâteau sera tombé au centre si on ne le fait pas cuire assez. Le centre d'un gâteau est la dernière partie à cuire. Avant d'enlever un gâteau du four touchez-le légèrement au centre, si le doigt fait une marque le gâteau n'est pas assez cuit, mais si le doigt revient facilement et s'il n'y a pas de bruit de "cuisson" dans le gâteau, alors il devrait être cuit. Après avoir retiré un cure-dents d'un gâteau, s'il est propre et sans pâte, le gâteau est cuit.

Un gâteau aux fruits est un peu clair en couleur quand on ne le cuit pas assez longtemps, ou lorsqu'on le cuit trop vite au commencement. Il faut ou le cuire à la vapeur pour trois heures et puis le cuire au four pour une ou deux heures, ou bien on devrait le cuire lentement pour quatre heures.

Les biscuits à poudre à pâte, les biscuits à soda à pâte, les muffins et tout ce qui contient de la poudre à pâte a besoin d'un four très chaud et on devrait cuire le fond de ces choses avant de les dorer en haut.

Un gâteau se fend au centre et s'ouvre quand le haut a été cuit trop vite.

Les "pop-overs" dépendent, pour leur légèreté, de la chaleur du four, et il faut les cuire vite avec la plus grande chaleur en dessous, pour les faire gonfler. Les "pop-overs" sont souvent pâteux quand la pâte est trop épaisse, ou quand les "pop-overs" n'ont pas été assez mélangés.

Un pouding à pâte sera lourd quand il contient trop peu de farine, ou quand la poudre à pâte a été mélangée avec la farine et ce mélange ajouté au lait et a l'œuf et est resté trop longtemps avant la cuisson du pouding.

Le pain de blé entier devrait être léger comme le pain blanc, s'il n'est pas comme cela, trop de farine a été ajoutée, ou bien il a été pétri une troisième fois.

Les tartes perdent leur jus dans le four si la croûte supérieure et la croûte inférieure ne sont pas bien attachées ensemble. Employez un plat avec un large bord; humectez le bord de la croûte inférieure avec de l'eau ou du blanc d'œuf avant d'y placer la croûte supérieure. Pressez les croûtes ensemble au bord intérieur du plat mais ne pressez pas au bord extérieur du plat. Cela veut dire si la croûte inférieure s'attache au plat, la croûte supérieure en s'enflant se sépare de l'autre croûte et le jus s'échappe.

La meringue d'une tarte restera ordinairement légère si on laisse la tarte dans une cuisine chaude après l'avoir enlevée du four; mais si on la met dans un endroit froid la meringue tombera.

On devrait cuire toute la pâtisserie dans un four chaud.

La question est souvent demandée qu'elle est la partie la plus chaude du four—où cuire les pâtissieries et les gâteaux, sur le gril ou sur le plancher du four? Ceci dépend beaucoup du fourneau. Si c'est un fourneau à gaz on devrait les cuire sur le gril et peut-être on peut éteindre un bec après avoir chauffé le four entièrement. Dans un fourneau à charbon la plus grande chaleur est près de la boîte à feu, et sur le plancher du four en face le feu. Le meilleur endroit pour cuire les gâteaux est au centre du four et sur le gril.

Les mets frits, comme les croquettes et les huîtres sont graisseux parce que la graisse n'a pas été assez chaude pour coaguler assez vite la couverture extérieure. Tous les mets de ce genre devraient être plongés dans un mélange d'œuf et de miettes de pain avant de les frire.

On peut empêcher les croquinoles de devenir graisseuses, si on a une bouilloire d'eau bouillante sur le fourneau lorsqu'on fait frire les croquinoles, alors quand chaque croquinole est enlevée de la graisse plongez-la un instant dans l'eau chaude et puis laissez-la égoutter.

Il est impossible de fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle soit froide et après vingt-quatre heures au moins.

Pour le meilleur résultat avec le riz faites bouillir rapidement et égouttez soigneusement. Le riz, comme les pommes de terre, est riche en amidon. Si on le fait bouillir trop, même un peu, il absorbera l'eau et il deviendra lourd. Dix ou quinze minutes sont assez pour le bouillir. Après avoir égoutté le riz, placez le tamis sur une assiette et laissez-le dans un four chaud jusqu'à ce que le riz soit sec.

On ne peut pas fouetter les blancs d'œufs pour les rendre fermes, si les œufs ne sont pas froids ou s'ils sont trop vieux.

On ne peut pas obtenir de résultats satisfaisants avec le fondant, si on ne fait pas bouillir assez longtemps le sirop ou si on commence à le brasser avant que le fondant soit refroidi. Le sirop devient granulé si on brasse le mélange pendant qu'il bout. Une cuiller à sel rempli de crème de tartre, ou deux fois cette quantité de jus de citron empêchera ce malheur.

Quand la viande bouillie est dure et sèche, on l'a bouillie rapidement, et on ne l'a pas cuite, sous le point d'ebullition, comme elle aurait dû être.

Tous les légumes d'une saveur forte devraient être cuits en casseroles sans couvercle.

On peut améliorer les mets qui sont brûlés un peu, si on prend la casserole du feu tout de suite, et qu'on la met dans un plat d'eau chaude pour une ou deux minutes. S'il y a des morceaux qui sont bien brûlés, enlevez-les tout de suite.

LIVRE CULINAIRE BLUE RIBBON

LES POIDS DES ALIMENTS COMMUNS

Amandes (hachées)—1 tasse = 3 onces.

Graines d' "Allspice"—6 cuillerées à table = 1 once.

Fèves (sèches)—4 tasses = 1 livre.

Miettes de Pain Sec—1 tasse = 2 onces.

Beurre—2 tasses = 1 livre; 2 cuillerées à table = 1 once; la grosseur d'un œuf = ¼ tasse.

Graines de Céleri—6 cuillerées à table = 1 once.

Café (moulu) — 4½ tasses = 1 livre; 4 cuillerées à table = 1 once.

Farine de Blé d'Inde—1 tasse = 6 onces.

Fécule de Maïs—3 tasses = 1 livre.

Raisins de Corinthe—1 tasse = 6 onces.

Dattes—1 tasse = ½ livre.

Œufs—10, sans coques = 1 livre; 8, avec coques = 1 livre; 1 œuf, pas battu = 3 cuillerées à table.

Figues—1 tasse = ½ livre.

Farine—4 tasses = 1 livre.

Saindoux—Même que le beurre.

Citron—Jus d'un citron ordinaire = 3 cuillerées à table; zeste d'un citron = 2 cuillerées à thé.

Viande (hachée)—2 tasses = 1 livre.

Macaroni—3 tasses = 1 livre.

Graines de Moutarde—4 cuillerées à table = 1 once.

Muscade—1 muscade ordinaire râpée = 5 cuillerées à thé.

Noix—1 tasse = ½ livre (plus ou moins).

Avoine (roulée)—4¾ tasses = 1 livre.

Orange—Jus d'une orange ordinaire = ½ tasse.

Pruneaux—2 tasses = 1 livre.

Pommes de Terre—4 pommes de terre de moyenne grosseur = 1 livre.

Raisins—2 tasses = 1 livre.

Riz—2 tasses = 1 livre.

Sel—2 tasses = 1 livre.

Suif—4 tasses = 1 livre.

Cassonade—3 tasses = 1 livre; sucre granulé—2 tasses = 1 livre; sucre en poudre — 3 tasses = 1 livre.

Thé—1 tasse = 2 onces.

MESURES

Une pincée ou quelques graines = 1/16 d'une cuillerée à thé.

La grosseur d'une noix = 1 cuillerée à thé.

La grosseur d'un œuf = ¼ tasse.

3 cuillerées à thé = 1 cuillerée à table.

1 cuillerée à table = 1 once sèche, ou 2 onces liquides.

16 cuillerées à table = 1 tasse.

2 tasses = 1 chopine.

2 chopines = 1 pinte.

4 pintes = 1 gallon.

Recettes pour Servir Cinquante Personnes

Café Bouilli

1 livre de **café Blue Ribbon**
2 œufs
2 tasses d'eau froide
8 pin. d'eau bouillante

Cacao

1½ tasse de **cacao Blue Ribbon**
2 tasses de sucre
5 pin. de lait
4 pin. d'eau bouillante

Limonade

4 tasses de sucre
1 pin. d'eau
8 pin. d'eau
3 douz. de citrons

Punch aux Fruits

2 livres de sucre
8 citrons
6 oranges
6 pin. d'eau
1 chop. d'ananas coupés en morceaux
1 chop. de thé ou jus de raisins
1 chop. de jus d'ananas en conserves ou d'autre jus de fruit
1 chop. de fraises ou de cerises
1 pin. d'eau

Pommes de Terre en Escalopes

6 pin. de pommes de terre en tranches
2 pin. de lait chaud
½ tasse de farine
1½ tasse de beurre
3 c. à tab. de sel
Jus d'un citron

Tomates en Escalopes

6 pin. de tomates
½ tasse de sucre
1 tasse de beurre
8 tasses de miettes de pain
4 c. à tab. de sel
⅛ c. à t. de **poivre rouge Pure Gold**

Potage Crème de Tomate

6 pin. de tomates en boîtes
6 **feuilles de laurier Pure Gold**
1 c. à t. de grains de poivre
2 oignons
½ tasse de sucre
6 pin. de lait échaudé
1½ tasse de beurre
1½ tasse de farine
1 c. à tab. de soda à pâte
Sel et poivre au goût

Potage Crème de Pommes de Terre

8 livres de pommes de terre
4 oignons
2 pin. d'eau bouillante
¼ tasse de persil haché
10 pin. de lait échaudé
2 tasses de beurre
1½ tasse de farine
6 c. à tab. de sel
1 c. à tab. de **sel de céleri, Pure Gold**
⅛ c. à t. de **poivre rouge, Pure Gold**

Potage aux Légumes

2 jarrets de bœuf
10 pin. d'eau froide
6 pin. d'eau bouillante
2 tasses de carottes
2 tasses de chou
2 pieds de céleri
4 c. à tab. de sel
4 **feuilles de laurier Pure Gold**
2 tasses de pommes de terre (cuites à part)
2 pin. de tomates
¼ c. à t. de **poivre Pure Gold**
Jus de deux oignons
4 c. à tab. de persil haché

Pain de Veau

12 livres de veau
2 livres de porc salé
3 c. à tab. de sel
1 c. à t. de poivre
6 œufs
⅓ tasse de beurre fondu
3 tasses de miettes de pain
Assez de lait pour humecter

Fèves au Porc

3 pin. de fèves
2 livres de porc salé
4 c. à tab. de sel
1 c. à tab. de **moutarde Pure Gold**
1 tasse de mélasse
1 c. à t. de **poivre Pure Gold**
2 oignons
4 c. à tab. de cassonade

Petits Pains

1½ pin. de lait
¾ tasse de beurre
½ tasse de saindoux
7 pin. de farine
2 c. à tab. de sel
½ tasse de sucre
1½ gâteau de levain comprimé
3 tasses d'eau tiède

Pain Brun Cuit à la Vapeur

1 pin. de farine de seigle
1 pin. de farine de blé d'Inde
1 pin. de farine de graham
1½ pin. de lait sur
1½ c. à tab. de soda à pâte
1½ c. à tab. de sel
1¼ tasse de mélasse

Biscuits à Thé

3 pin. de farine
2 c. à tab. de sel
½ tasse de **poudre à pâte Blue Ribbon**
1 pin. de lait, plus si nécessaire
6 c. à tab. de beurre
6 c. à tab. de saindoux

Croquinoles

⅝ tasse de beurre
1½ tasse de sucre
6 œufs
1½ tasse de lait
Assez de farine pour les rouler
2⅓ c. à tab. de **poudre à pâte Blue Ribbon**
½ c. à t. de **cannelle Pure Gold**
½ c. à t. de **muscade Pure Gold**
1 c. à tab. de sel
1 c. à tab. de **vanille Pure Gold**

Salade aux Fruits

6 têtes de laitue
2 douz. d'oranges
2 boîtes d'ananas
1 livre de raisins de Malaga
¼ livre de cerises confites
1 tasse de noix
2 tasses de céleri coupés en cubes
6 bananes
1 pin. de mayonnaise cuite

Salade Waldorf

4 pin. de pommes
2 pin. de céleri
2 tasses de noix
1 pin. de mayonnaise cuite

Gelée de Tomate

¾ tasse de **gélatine Pure Gold**
1 gal. de tomates
1 oignon
2½ c. à tab. de sel
2½ c. à tab. de sucre en poudre
12 grains de poivre
12 grains d' **"allspice" Pure Gold**
1 pin. d'eau froide
1 tasse de céleri
2 tasses de carottes
1 feuille de laurier Pure Gold

Pouding à la Neige

6 c. à tab. de **gélatine Pure Gold**
2 tasses d'eau froide
2 pin. d'eau bouillante
6½ tasses de sucre
2 tasses de jus de citron
Les blancs de 10 œufs

Crème de Cossetarde

Les jaunes de 10 œufs
1 c. à t. de sel
2½ pin. de lait
2 c. à tab. de **vanille Pure Gold**
1¼ tasse de sucre

Crème à la Glace de Cossetarde

2 pin. de lait
Les jaunes de 12 œufs
2 pin. de crème
4 tasses de sucre
4 c. à tab. de **vanille Pure Gold**

Crème à la Glace aux Fraises

2 livres de sucre
4½ pin. de crème
3 pin. de fraises

Sorbet d'Orange

5 pin. d'eau
Zeste de 6 oranges
1 chop. de jus d'orange
4 livres de sucre
Zeste de 6 citrons
2 tasses de jus de citron

LES LIQUEURS ACOOLIQUES SONT ÉVITÉES

Avec toutes les recettes contenues dans le département de cuisson dans lesquelles l'emploi des boissons alcooliques est demandé, nous avons substitué par des jus de fruits—souvent nous servant de jus d'orange ou de citron. Rien ne peut surpasser les jus des fruits non fermentés comme assaisonnement, ou pour donner un piquant désirable à des mets différents. Ils forment un substitut presque parfait pour les liqueurs, et pour des raisons évidentes ils sont plus sûrs pour employer pour toute la famille. Celles qui le voulent peuvent substituer facilement le jus des fruits des liqueurs dans toutes les recettes. Dans un gâteau aux fruits, deux cuillerées à table de mélasse égalent un verre à vin de cognac ou d'autres liqueurs. Celles que le désirent peuvent substituer de la mélasse au lieu de la liqueur, de cette manière, pour toutes les recettes trouvées dans des livres, des revues, ou des journaux. Un gâteau qui est fait avec le jus des fruits sera aussi bon qu'on gâteau dans lequel on a mis de la liqueur.

MÉTHODES ORDINAIRES DE CUISSON

1. *Grillage*—Cuisson par dessus un feu vif.	Application directe de la chaleur.
2. *Rôtissage*—Cuisson au four, généralement de viandes . . . . 3. Cuisson au Four	Chaleur appliquée au moyen d'air chauffé.
4. *Bouillir*—Cuisson dans de l'eau bouillante . . . . 5. *Étuver*—Cuisson pour longtemps dans de l'eau qui est sous le point d'ébullition	Chaleur appliquée au moyen d'eau.
6. *Cuire à la Vapeur*— (*a*) La manière moite—Cuire par la vapeur	Par contact avec la vapeur.
(*b*) La manière sèche—Cuire au bain-marie	Par chaleur de vapeur qui entourne l'ustensile.

7. *Frire*—Cuire sous la graisse chaude assez profonde pour couvrir le mets et le cuire	Chaleur appliquée au moyen de graisse chauffée.
8. *Sauter*—Cuire dans un peu de graisse chaude 9. *Frire à la poêle*—Même que ci-dessus 10. *Griller à la poêle*—Cuire à la poêle ou grillé avec un peu ou pas de graisse	Chaleur appliquée au moyen de métal chauffé.

11. *Braiser*—Cuire dans un plat couvert, au four, avec une petite quantité de liquide.

12. *Fricasser*—Une combination de sauter et de cuisson au four.

13. *En Casserole*—Braiser à la casserole. Le même plat est porté à la table.

14. *En Escalope*—Cuire dans un plat—la mélange est toujours coupé en petits morceaux, et cuit avec un liquide, qui est généralement une sauce. On ajoute des miettes de pain à la surface.

15. *Faire Bouillir à demi*—Cuire le mets en partie.

16. *Échauder*—Échauffer juste au-dessous le point d'ébullition.

SOUPES ET POTAGES

Les soupes et les potages sont divisés en deux groupes—ceux qui sont faits d'une base de bouillon ou de consommé et ceux qui ne sont pas faits de ces substances.

Le bouillon brun ou blanc et le consommé sont du premier groupe.

Les soupes et les potages faits sans jus de viande sont classés comme potages crèmes, purées et bisques.

Les meilleurs morceaux de viande pour les bouillons, les consommés, etc., sont les jarrets de bœuf et de veau, les gigots de mouton et des morceaux de collier.

Toutes les parties qui sont grossières et dures sont les meilleures parce qu'elles contiennent plus de matière en gélatine.

C'est une bonne règle de donner une pinte d'eau ou moins pour chaque livre de viande. Ceci donne un bouillon riche. Faites mijoter lentement, alors, quand la viande sera cuite, passez le liquide au tamis fin ou par linge propre. Tous les os, des morceaux de bœuf, de poulet, de dindon, etc., ajoutent une saveur riche à plusieurs genres de soupes et potages. On peut souvent faire un bon potage avec morceaux de viande et des restes de poulet, etc., mais en ajoutant de la viande fraîche on obtient une saveur plus riche. On devrait commencer à cuire toujours des viandes pour les soupes et les potages dans de l'eau froide, et alors faites-les mijoter lentement pour plusieurs heures, pour que les jus de la viande soient entièrement retirés.

Les Assaisonnements pour les Soupes et les Potages—Sans compter les légumes il y a le riz, l'orge, les fèves, le macaroni, le vermicelle, les champignons, les épices, les **fines herbes,** les **graines de céleri,** le **sel de céleri Pure Gold,** etc. Plusieurs personnes aiment des morceaux d'oignon qui ont été frits au beurre et à la farine. On peut facilement gâter les soupes si on ne sert pas de bonnes épices. Les **épices Pure Gold** sont toujours absolument pures et d'une qualité très choisie. Les **fines herbes Pure Gold** sont aussi supérieures, ayant été choisies et séchées avec le plus grand soin, et ensuite elles sont frottées par la main et puis nettoyées soigneusement.

Pour Clarifier le Bouillon et le Consommé—Mettez dans une casserole le liquide qu'on veut clarifier, et ajoutez autant de blancs d'œufs et de coques écrasées qu'il y a de pintes de liquide. Chauffez et agitez jusqu'à ce qu'il ait bouilli pour deux minutes. Puis ajoutez $\frac{1}{4}$ tasse d'eau froide pour chaque pinte de liquide. Gardez le liquide chaud, sans le laisser mijoter, pour 20 minutes pour que l'albumen quand il se coagule, entraîne toutes les particules solides dans le liquide. Coulez par un tamis fin tenu dessus du coton à fromage mis dessus un autre tamis. Le tamis empêche l'écume de s'attacher au coton.

Le Bouillon Brun, No. 1—Jarret de bœuf de 2 livres, jarret de veau d'une livre, une livre de viande fraîche cuite, 4 pintes d'eau froide. Pour chaque livre de viande et d'os, allouez 1 cuillerée à table d'oignon, de carrotte, et de navet, coupés en petits morceaux d'un demi-pouce, un demi-pied de céleri, ou 1 cuillerée à thé de **sel de céleri Pure Gold,** 2 **feuilles de laurier Pure Gold,** une branche de persil, 6 **clous de girofle Pure Gold,** 12 **grains de poivre Pure Gold,** 1 cuillerée à table de sel.

Comment Faire le Bouillon No. 1—Assurez-vous d'avoir les os cassés en petits morceaux, coupez la viande en petits cubes. Si on n'emploie que la viande crue, faites frire un tiers de la viande dans une poêle avec un peu de graisse et des oignons. Laissez tremper la viande et les os dans de l'eau pour 1 heure, ensuite mijoter-les dans une marmite couverte pendant 4 à 5 heures, ou jusqu'à ce que la viande soit en fragments. Une heure avant d'enlever le bouillon du feu ajoutez-y les légumes et les assaisonnements. Lorsque les légumes sont tendres, passez le liquide au tamis et laissez-le jusqu'à ce que la graisse soit solide sur la surface. Enlevez chaque particle de graisse. Si on veut le bouillon pour une soupe claire, clarifiez le liquide, suivant les instructions pour "clarifier le bouillon et le consommé."

Le Bouillon No. 2—Après avoir coulé le bouillon numéro 1, ajoutez plus de légumes et d'os ou de restes de viande rôtie, etc., et un peu de viande fraîche. Couvrez ceci avec de l'eau et faites mijotez encore pour 4 à 5 heures, et puis ajoutez plus de légumes. Ceci fait un bon bouillon mais il ne sera pas clair.

Le Bouillon Blanc de Veau—Essuyez 4 livres de jarret de veau, cassez les os, et mettez la viande et les os dans un gallon d'eau froide, chauffez lentement et ensuite mijotez pour 4 heures, écumez bien, et puis ajoutez 1 pied de céleri, 1 oignon, 1 **feuille de laurier Pure Gold** et 1 cuillerée à table de sel, et alors mijotez 1 heure de plus. Le bouillon devrait être comme une gelée quand elle devient froide, puis on peut enlever la graisse facilement.

Si une soupe a trop de graisse, enlevez-la au moyen d'un morceau de papier-buvard ou un morceau de papier non glacé qui a été plongé dans de l'eau froide et glissé sur la surface du liquide.

Bouillon—Ceci est une soupe brune et claire. On le sert généralement en tasses.

Consommé—2 livres de bœuf maigre, 2 livres de veau, 1 oignon, 1 **feuille de laurier Pure Gold,** 1 pied de céleri, 1 branche de persil, 1 petite carotte, 3 pintes d'eau froide, 2 cuillerées à table de graisse, 1 cuillerée à table de sel.

Un jarret de veau ou de bœuf est le meilleur morceau pour cette soupe. Coupez toute la viande en morceaux d'un pouce carré environ. Mettez la graisse dans la marmite, ajoutez-y la viande, et agitez sur le feu environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit bien rissolée. Ensuite ajoutez l'eau et laissez mijoter pour 4 heures. Ajoutez les légumes et 1 feuille de laurier et faites

mijoter pour 1 heure de plus; coulez au tamis et faites refrioder. Lorsque le liquide est froid, enlevez la graisse et la soupe sera prête à servir.

Bouillon de Mouton Écossais—Prenez 6 livres du collier de mouton, ½ tasse de riz, 1 oignon, 1 **feuille de laurier Pure Gold,** 5 pintes d'eau froide, 1 cuillerée à table de sel, et du **poivre Pure Gold** au goût. Essuyez bien la viande avec un linge humide, et mettez la viande dans une marmite et couvrez-la avec de l'eau, amenez lentement au point d'ébullition, écumez soigneusement; puis couvrez le bouillon et faites-le mijoter doucement pendant 4 heures. Coulez au tamis et laissez-le la nuit pour refroidir. Le lendemain enlevez toute la graisse de la surface. Mettez-le dans la marmite, ajoutez l'oignon, la feuille de laurier et le riz. Faites mijoter pour 1 heure, puis assaisonnez avec du sel et du poivre. Coupez la viande en petits morceaux et servez-les dans une soupière avec la soupe. On peut lier la soupe avec du riz ou de l'orge qu'on a trempé d'abord dans de l'eau froide, ou avec un œuf battu, ou du blé d'Inde tendre. On peut employer aussi des tomates. Mais d'abord échaudez-les, ôtez la peau des tomates et coupez-les en morceaux.

La Soupe pour Tous les Jours—Allez à la cuisine le matin et mettez dans la marmite tous les bons os, les petits morceaux de viande froide, de la sauce froide et aussi des légumes cuits qui restent de la veille. Préparez la viande pour le dîner et mettez les restes dans la marmite. Assaisonnez avec un peu de sel, quelques **clous de girofle Pure Gold,** du **poivre Pure Gold** et un oignon coupé fin. Mettez dans la marmite assez d'eau pour servir chaque personne d'une demi-chopine de soupe. Mijotez tout ensemble jusqu'à une heure avant le dîner, puis passez-la par un tamis et mettez encore dans la marmite. Ayez dans de l'eau froide, des légumes préparés qu'on a coupés fin, du chou, des navets, des asperges, des petits pois, ou des épinards, et ajoutez-les à la soupe. Lorsque les légumes sont cuits servez la soupe avec des petits pains ou du pain.

Soupe au Macaroni—À une soupe riche de bœuf ou à une autre soupe dans laquelle il n'y a pas d'assaisonnement excepté du poivre ou du sel, prenez ½ tasse de macaroni coupé, faites-le bouillir pour 15 minutes dans la soupe, puis servez.

Soupe aux Fèves Noires—Trempez pendant la nuit 1 chopine de fèves noires. Le lendemain faites-les bouillir dans deux pintes d'eau jusqu'à ce qu'elles soient assez molles pour passer au tamis; ensuite remettez dans la marmite. Attachez dans du coton à fromage un peu de **thym Pure Gold,** du persil et de la sarriette; laissez-les bouillir dans la soupe. Ajoutez une cuillerée à table de beurre, aussi du **poivre Pure Gold** et du sel au goût. Coupez les jaunes d'œufs durs en quarts et ajoutez-les à la soupe, avec une tranche de citron. C'est une bonne imitation pour la soupe à la tortue. Si nécessaire, ajoutez plus d'eau.

Soupe à la Queue de Bœuf—1 queue de bœuf, 1 cuillerée à table de farine, 1 cuillerée à table de graisse, 1 pinte d'eau, 1 pinte de bouillon brun, ½ tasse chaque de carotte, d'oignon, de céleri, et de navet coupés en cubes, 1 cuillerée à thé de sel, 1 cuillerée à table de persil haché, 1 **feuille de laurier,** 3 **clous de Girofle, Pure Gold.**

Démembrez la queue de bœuf, et coupez en petits morceaux, saupoudrez-les de farine et rissolez-les à la graisse. Ajoutez de l'eau, mijotez 1 heure, puis ajoutez les légumes, les assaisonnements et le bouillon, faites cuire doucement jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Potage aux Légumes—½ tasse chaque de carotte, de pomme de terre, d'oignon et de céleri, coupés en cubes; ¼ tasse chaque de navet et de panais, coupés en cubes, et ¼ tasse de chou coupé en petits morceaux, 1 cuillerée à table de graisse, 1½ tasse de tomates, ½ cuillerée à thé de sel, ¼ cuillerée à thé de **poivre Pure Gold,** ½ cuillerée à thé de sucre, 2 cuillerées à thé de persil haché; 2 tasses de bouillon brun, de l'eau.

Faites bouillir céleri, navet, carotte, panais, pomme de terre et chou dans assez d'eau salée pour les couvrir, pour 5 minutes. Ensuite égouttez les légumes mais gardez l'eau. Faites rissoler de l'oignon dans la graisse chaude. Ajoutez l'eau des légumes, le bouillon et tous les autres ingrédients. Mijotez jusqu'à ce que les légumes soient tendres. N'égouttez pas.

Il vaut mieux cuire en partie les légumes avant de les ajouter au bouillon, parce que si on fait bouillir trop longtemps la soupe, la saveur ne sera pas si bonne.

Si on veut, on peut suivre une autre méthode et fait rissoler tous les légumes dans de la graisse. Ajoutez l'eau, mijotez doucement jusqu'à ce que les légumes soient cuits en partie. Ajoutez le bouillon et puis finissez de cuire le potage.

Bouillon aux Tomates—Cette soupe est comme un potage aux légumes, mais on omet carottes, navets, panais, et pommes de terre, et à la place on emploie 2 tasses de tomates. Égouttez avant de servir. Omettez le persil si vous voulez.

Les Potages Crèmes sont faits de légumes ou de poisson avec du lait et des assaisonnements. On les lie toujours.

Les Purées sont faites de légumes ou de poisson qui ont été coulés au tamis, et alors ajoutés au lait et aux assaisonnements. Généralement les purées sont plus épaisses que les potages crèmes. Quelquefois on ajoute du bouillon blanc.

Les Bisques sont faites généralement de coquillage, de lait et d'assaisonnements. Des morceaux de poisson en cubes sont ajoutés. Les bisques sont faites d'une manière semblable aux purées.

"Chowders" sont réellement un genre d'étuvée, mais sont classés généralement comme soupe. Quand on les sert comme mets principal ils devraient être assez épais.

Potages Crèmes—On peut faire les potages délicieux aux légumes de presque tous les légumes ordinaires en mélangeant en général, $\frac{2}{3}$ tasse de pulpe de légume avec 1 tasse de sauce blanche claire.

Après avoir fait cuire le légume jusqu'à ce qu'il soit tendre, pressez-le au tamis; puis chauffez le légume et versez-le dans la sauce chaude, blanche et claire. Laissez le mélange arriver au point d'ébullition enlevez la marmite de la chaleur, et fouettez le potage pour une minute avec un batteur à œuf. Servez-le aussitôt.

Potage Crème au Céleri—On peut employer l'extérieur du céleri et les feuilles vertes, ou les feuilles séchées de céleri à la place du céleri frais. Faites bouillir et passez à un gros tamis. Alors prenez de $\frac{2}{3}$ à 1 tasse de pulpe pour 1 tasse de sauce blanche claire.

Potage Crème aux Carottes—Passez les carottes cuites à un gros tamis. Pour $\frac{2}{3}$ à 1 tasse de pulpe ajoutez 1 tasse de sauce blanche claire.

Potage Crème au Blé d'Inde—Faites-le comme ci-dessus. Saupoudrez de persil haché fin.

Potage Crème aux Fèves Cuites—Passez les fèves au tamis. Ajoutez la sauce blanche claire.

Potage Crème aux Pois—Faites-le comme le potage crème aux carottes.

La Règle pour Sauce Blanche Claire—Pour une cuillerée à table de beurre fondu, ajoutez 1 cuillerée à table de farine, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel, une pincée de **poivre Pure Gold.** Ajoutez lentement 1 tasse de lait qui a été chauffé. Amenez au point d'ébullition, agitez constamment, et laissez cuire dans un bain-marie pour 10 minutes.

Potage aux Pommes de Terre—2 tasses de pommes de terre chaudes en purée, 1 pinte de lait, 2 tranches d'oignon, 3 cuillerées à table de beurre, 3 cuillerées à table de farine, $1\frac{1}{2}$ cuillerées à thé de sel, une pincée de **poivre** et de **poivre rouge, Pure Gold,** 1 cuillerée à thé de persil haché. Échaudez le lait avec les oignons; enlevez les oignons; ajoutez lentement le lait aux pommes de terre. Fondez le beurre, ajoutez-le aux ingrédients secs; agitez le mélange jusqu'à ce qu'il soit bien mélangé. Ajoutez le mélange liquide à ceci; agitez-le constamment, et alors faites bouillir le potage pour 1 minute. Égouttez si nécessaire, ajoutez le persil, et servez-le chaud. L'eau dans laquelle on a fait cuire les carottes et le céleri est bonne à ajouter au potage aux pommes de terre.

Potage Crème aux Tomates—2 tasses de tomates, 1 cuillerée à thé de sucre, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de soda à pâte, 3 cuillerées à table de beurre, 3 cuillerées à table de farine, 3 tasses de lait, de l'assaisonnement. Faites cuire les tomates et le sucre pour quelques minutes. Passez au tamis, et ajoutez le soda à pâte pour neutraliser les

acides dans les tomates. Ajoutez ce mélange lentement à la sauce blanche qui est faite de lait, de farine et de beurre. Assurez-vous que les tomates et la sauce blanche soient de la même température, car si non, le potage caillera. Servez-le aussitôt.

Purée aux Légumes—4 tasses de légumes frais, coupés en cubes, 1 petit oignon, coupé en petits morceaux, 1 cuillerée à table de sel, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de **poivre Pure Gold,** 2 cuillerées à table de graisse, 9 tasses d'eau.

Mettez toutes les choses excepté la graisse dans la marmite. Mijotez jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Passez au tamis, ajoutez la graisse, réchauffez la potage et servez-le.

On peut employer du bouillon à la place de l'eau ou pour une partie de l'eau.

Potage aux Pois Cassés—Purée—1 tasse de pois cassés, 2 pintes d'eau froide, 1 chopine de lait, $\frac{1}{2}$ oignon, 2 cuillerées à table de beurre, 2 cuillerées à table de farine, $1\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel, $\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de **poivre Pure Gold,** un morceau de porc salé, coupé en cubes de 2 pouces.

Triez les pois et trempez-les pour plusieurs heures, égouttez-les et ajoutez l'eau froide, le porc, et l'oignon. Mijotez 3 ou 4 heures, ou jusqu'à ce que les pois soient tendres. Passez au tamis. Ajoutez le beurre et la farine qui ont été cuits ensemble, puis ajoutez sel et poivre. Diluez ce mélange avec le lait en ajoutant plus si nécessaire. On peut employer l'eau dans laquelle on a fait cuire un jambon; dans ce cas omettez le sel.

Avis—Employez toujours le **poivre blanc Pure Gold** à la place du poivre noir pour les potages crèmes et les sauces.

Bisque aux Huîtres—1 pinte d'huîtres, 1 pinte de lait, 3 cuillerées à table de beurre, $\frac{1}{2}$ tasse de biscuits soda écrasés, 1 cuillerée à thé de sel, $\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de **poivre Pure Gold.** S'il y a des écailles enlevez-les, faites cuire les huîtres dans leur liquide jusqu'à ce que les bords se bouclent (environ 5 minutes), égouttez, hachez fin ou écrasez en pulpe.

"Chowder" aux Légumes—$\frac{1}{3}$ tasse de porc salé ou de lard, coupé en cubes, ou 3 cuillerées à table de graisse, 2 tasses de pommes de terre en cubes, 1 tasse de navet en cubes, 1 tasse de carottes en cubes, 1 oignon de grosseur moyenne, haché menu, 2 tomates de grosseur moyenne, 1 tasse de céleri haché menu, ou 1 cuillerée à table de céleri séchées, ou de **sel de céleri Pure Gold.**

Faites cuire le porc jusqu'à ce qu'il soit rissolé, et faites rissoler les légumes dans la graisse. Couvrez-les d'eau bouillante, ajoutez le sel, et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez 1 pinte de lait chaud. Assaisonnez encore avec du sel et du **paprika Pure Gold,** si désiré.

"Chowder" au Blé d'Inde—Pour ceci, suivez la recette pour le "chowder" aux légumes, mais omettez le navet et la carotte.

Employez 2 tasses de blé d'Inde, le blé en conserves ou bien le blé frais, et 1 tasse de pomme de terre en cubes.

"Chowder" au Poisson—Faites un "chowder" aux légumes, et ajoutez-y 1 tasse de poisson cuit émietté. On peut employer avec succés de la morue. Si on utilise du poisson salé, lavez, puis trempez-le dans de l'eau froide pour 1 heure. Ajoutez-le au "chowder." Allouez 10 minutes pour chauffer entièrement. Ne faites pas bouillir le "chowder" après avoir ajouté le poisson.

POISSON



Pour être mangeable un poisson devrait être parfaitement frais. Un bon poisson devrait avoir aussi les yeux clairs, les ouïes rouges, et les écailles brillantes. Le poisson ne devrait pas avoir d'odeur désagréable et il devrait être ferme. Pour obtenir la meilleure saveur faites cuire le poisson aussitôt que possible après l'avoir pris de la mer, de la rivière ou du lac. On devrait vider et écailler un poisson aussitôt après l'avoir apporté du marché. Aussi lavez-le vite sans le tremper, et enlevez tout le sang. Saupoudrez l'intérieur du poisson de sel et mettez-le dans un endroit froid jusqu'à ce qu'il soit désiré.

Les manières les plus ordinaires pour cuire les poissons sont comme suit: Bouillir, cuire au four, griller et frite à la poêle. Cuire à la vapeur est aussi une manière excellente, mais peu de personnes savent qu'on peut cuire les poissons de cette façon.

POUR PRÉPARER LE POISSON

1. Un Tronçon—Ceci est un morceau qui a été coupé d'un gros poisson, comme le saumon, etc.

2. Un Filet—Ceci est un morceau de poisson dans lequel on a enlevé la peau et les arêtes.

3. Un Turban est un morceau de poisson qui est façonné d'une forme ronde et compacte.

Pour Écorcher un Poisson—Coupez à côte de l'arête principale, en faisant usage d'un couteau affilé, et en enlevant la nageoire au dos; puis passez le couteau dessous la partie des arêtes des ouïes et écorchez la peau à l'arrière vers la queue, en tenant la partie des arêtes des ouïes avec le pouce et le doigt. Puis écorchez la peau de l'autre côté de la même manière.

Pour Enlever les Arêtes d'un Poisson—On n'enlève pas les arêtes des poissons comme le hareng et l'alose qui ont beaucoup d'arêtes fines; mais on peut enlever celles des poissons tels que les

poissons blanc, le maquereau et la morue. Le moyen pour enlever les arêtes est comme suit: Videz, lavez et écorchez le poisson, et puis mettez-le sur une planche. Commencez à la queue et passez un couteau mince, affilé sous la chair, près de l'arête et détachez l'arête principale avec l'index. Gardez-vous d'endommager la chair; et quand la chair sur un côté est détachée, alors glissez le couteau sur l'arête de l'autre côté. Quand l'arête entière est libre, enlevez-la de la chair. On peut enlever tous les petites arêtes qui restent avec les doigts.

On peut enlever la goût terreux qui gâte certains genres de poisson d'eau fraîche, en frottant du sel sur le poisson et en le laissant reposer pour plusieurs heures.

Suggestions—Si on met les poissons dans de l'eau chaude pour quelques minutes ils s'écaillent plus facilement. Pour enlever les écailles il y n'a rien de mieux comme instrument que l'étrille. Elle est bien supérieure à un couteau. Les écailles et les entrailles doivent être enlevées et aussi le sang et la peau blanche, l'arête principale, aussitôt que possible, après que le poisson a été pris. Puis lavez, séchez, et garder sur la glace.

Pour Cuire un Poisson au Four—Pour cuire un poisson en entier choisissez un poisson de taille moyenne tel qu'un poisson blanc. Enlevez les yeux, mais laissez la queue et la tête au poisson.

Videz et lavez le poisson. Puis séchez-le et enlevez les arêtes. Frottez-le avec du sel, remplissez la cavité avec de la farce, en laissant assez d'espace pour la permettre de se gonfler un peu. Cousez le poisson en faisant usage d'un fil fort. Embrochez et nouez le poisson dans la forme de la lettre "S", s'il est assez grand pour cela. Assaisonnez, saupoudrez de farine et couvrez le poisson de beurre, de graisse ou de tranches de porc gras. Puis mettez le poisson sur un râtelier graissé dans une rôtissoire. Si le poisson est très sec mettez-y des tranches minces de porc salé. Arrosez-le chaque 10 minutes. Quand le poisson est rissolé, et qu'on peut percer la chair sans faire échapper le jus, enlevez les fils et la brochette, granissez de citron et de persil, et servez-le avec ou sans sauce au goût.

Si on n'a pas un râtelier à poisson, placez des bandes de coton sous le poisson, avec lesquelles on peut enlever le poisson de la rôtissoire.

Farce pour les Poissons Rotis—Prenez 1 tasse de miettes de pain, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel, $\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de **poivre Pure Gold,** 1 cuillerée à thé de **persil Pure Gold,** 4 cuillerées à table de beurre fondu. Ceci fait assez de farce pour un poisson de 4 à 6 livres.

Farce No. 2—Prenez des miettes de pain, 1 œuf bien battu, 4 cuillerées à table de beurre fondu, 1 cuillerée à thé de **persil Pure Gold,** 2 cuillerées à table d'oignon haché, un peu de poivre et du sel. Farcissez le poisson, cousez-le ou nouez-le, et puis faites-le cuire. On peut ajouter 1 cuillerée à thé de marinade hachée.

Éperlans Cuits au Four—Lavez et séchez les éperlans avec un linge propre. Arrangez-les sur un plat beurré. Couvrez-les d'une couche de miettes de pain frais, mais d'abord saupoudrez les poissons d'un peu de sel et de **poivre Pure Gold.** Mettez de petits morceaux de beurre sur les miettes de pain, et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient rissolées. Servez les poissons à table dans le même plat dans lequel ils ont été cuits. Mettez le jus d'un citron sur les poissons au moment de les apporter à la table.

Pour Frire un Poisson—Nettoyer le poisson et essuyez aussi sec que possible. Saupoudrez de sel, passer dans de la farine ou de la chapelure, ou dans un mélange d'œuf et de la chapelure. Puis faites frire en pleine friture.

Pour Sauter un Poisson—Préparez de la même manière que pour frire, et faites cuire dans une poêle avec un peu de graisse; ou si préféré, passez dans de la farine de blé d'Inde.

Pour Griller un Poisson—On peut fendre et griller un poisson de taille moyenne.

On peut couper en tranches et griller un gros poisson comme un saumon ou un flétan.

On peut couper et ouvrir à plat les petits poissons ou on peut les laisser en entier.

Graissez le gril, mettez-y les poissons, saupoudrez de sel et de poivre, et s'ils ne sont pas huileux frottez-les avec de la graisse fondue. Faites griller d'abord le côté sans peau d'un poisson fendu. Alors faites griller l'autre côté jusqu'à ce que la peau soit croquante.

Faites griller les petits poissons de 5 à 10 minutes, les gros poissons de 15 à 20 minutes.

Étendu sur les poissons de la sauce maître d'hôtel. Garnissez-les de tranches de citron ou de morceaux de persil.

Assaisonnement pour les Poissons Grillés—Mélangez ½ tasse d'huile à salade, 1 oignon haché, le jus d'un citron, ou 1 cuillerée à table de vinaigre, des fines herbes. Trempez les poissons dans ce mélange pour ½ heure. Si on veut, on peut faire des ouvertures séparées d'un pouce dans les poissons avant de les mettre dans l'assaisonnement. On peut améliorer plusieurs genres de poissons secs par ce traitement.

Harengs Fumés Grillés—Laissez-les pour 10 minutes dans de l'eau chaude. Puis essuyez-les et faites-les griller. Mettez-les dans un plat chaud, humectez avec du beurre, et servez. On prend de 7 à 8 minutes pour les griller.

Poisson Bouilli—Placez le poisson sur un plat et sur un morceau de coton à fromage. Nouez les bords de coton ensemble et mettez le poisson dans un chaudon d'eau bouillante. Ajoutez 1 cuillerée à thé de vinaigre ou de jus de citron à chaque pinte d'eau. Faites cuire doucement de 10 à 15 minutes pour chaque livre. Servez avec une sauce.

Poisson Cuit sur Planche—Après avoir nettoyé le poisson placez-le avec le côté qui a la peau sur une planche chauffée. Mettez quelques morceaux de graisse sur le poisson. Placez des bardes étriotes ou du porc salé sur le poisson. Saupoudrez-le de sel et de poivre. Faites-le cuire dans un four chaud. Arrosez-le souvent. Quand le poisson est cuit placez-y autour une bordure de pommes de terre à la duchesse. On peut préparer les pommes de terre de cette manière avec un sac à pâtissierie et un tube à pâtisserie qui est en forme d'étoile. Brossez les pommes de terre avec un jaune battu d'œuf qui a été mélangé avec la même quantité de lait. Laissez-les dorer dans le four, puis servez avec le beurre maître d'hôtel. Garnissez de citron et de persil. On peut employer une variété de garnitures.

TABLE POUR LES POISSONS

Pour Cuire à la vapeur ou au four—15 minutes pour chaque livre et 10 minutes en plus.

Pour Cuire sur une Planche ou pour Sauter—20 minutes pour un morceau d'un pouce d'épaisseur.

Saumon et Sauce aux Câpres—2 tranches de saumon, $\frac{1}{4}$ tasse de beurre, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de persil haché, 1 oignon, du sel et du poivre au goût.

Placez le saumon dans un plat, mettez des morceaux de beurre sur le poisson et ajoutez les autres ingrédients. Frottez un peu d'assaisonnement dans le poisson. Placez dans le four et arrosez-le souvent, quand il est cuit, prenez-le du four et égouttez pour une ou deux minutes. Puis mettez-le dans une assiette, versez sur le saumon de la sauce aux câpres, et servez. On peut employer une sauce aux tomates à la place de la sauce aux câpres.

Côtelettes au Saumon—Coupez le saumon en tranches d'un tiers d'on pouce d'épaisseur, enlevez la peau et les arêtes, assaisonnez de sel et de poivre, saupoudrez de farine, plongez-les dans un œuf battu, roulez-les dans de la chapelure. Alors faites frire en pleine friture ou faites sauter dans une poêle.

Morue Salée à la Crème—1 tasse de morue émiettée, 1 tasse de pommes de terre crues, coupées en cubes. Mijotez doucement jusqu'à ce que les morceaux de pomme soient tendres (environ 15 minutes). Égouttez et ajoutez 1 tasse de sauce blanche claire et chaude. On peut faire cette sauce comme suit: 1 cuillerée à table de beurre, 1 cuillerée à table de farine, et 1 tasse de lait. Réchauffez et ajoutez 1 cuillerée à table de jus de citron.

Pour apprêter les poissons salés pour cuisson, trempez-les 24 heures dans de l'eau froide.

Les Boulettes de Morue—Faites cuire ensemble 1 tasse de morue et 2 tasses de pommes de terre crues, coupées en cubes. Mijoutez doucement jusqu'à ce que le mélange soit tendre. Égout-

tez, écrasez et ajoutez 1 œuf battu, $\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de **poivre Pure Gold** et 1 cuillerée à thé de beurre. Déposez avec une cuiller à table en pleine friture et faites frire.

"Goldeyes" Fumés sont très savoureux. On devrait les placer sur un plat peu profond qu'on a couvert de papier brun. Chauffez complètement dans le four avec un feu modéré jusqu'à ce que les poissons s'ouvrent. Après les avoir fait cuire, on peut enlever la tête et la peau. Servez les poisons en entier sur un plat chaud, et garnissez-les de persil. Si on fait usage d'assez de papier il absorbera toute l'huile des poissons.

Harengs Salés et Fumés—Enlevez les poissons de la boîte, et arrangez-les sur un plat qu'on peut mettre au four. Saupoudrez les poissons de **poivre Pure Gold,** brossez-les avec du jus de citron et du beurre fondu. Versez-y le liquide qui reste dans la boîte. Chauffez complètement et garnissez de persil et de tranches de citron.

POUR UTILISER DES RESTES DE POISSON

Poisson en Escalopes—Employez tous les restes de poisson froid qu'on peut avoir, coupez-les en petits morceaux et enlevez toutes les arêtes. Faites une sauce blanche en faisant cuire 2 cuillerées à table de beurre et 2 cuillerées à table de farine jusqu'à ce que le mélange fasse des bulles, puis ajoutez 2 tasses de lait, 1 cuillerée à thé de sel, et du **poivre blanc Pure Gold** ou une pincée de **poivre rouge Pure Gold.** Beurrez un plat à gratin, mettez-y alternativement une couche de poisson puis une couche de sauce, jusqu'à ce que le plat soit rempli. Étendez des miettes de pain ou des morceaux de biscuits soda écrasés sur le dessus, ajoutez des morceaux de beurre, et faites cuire environ 20 minutes dans un four chaud. Si on désire, on peut ajouter un peu de persil, d'oignon ou de jus de citron comme saveur.

Poisson au Cari—Faites usage des restes de poisson bouilli ou rôti de toutes sortes, émiettez le poisson et enlevez toutes les arêtes. Faites frire un oignon coupé en tranches dans un peu de beurre jusqu'à ce que l'oignon soit bien rissolé; ajoutez 1 tasse de lait chaud et 1 cuillerée à thé de **cari Pure Gold.** Puis ajoutez 1 cuillerée à table de farine qui a été délayée avec un peu d'eau froide. N'y laissez pas de boulettes. Passez la sauce, mettez-y le poisson, chauffez ce mélange jusqu'à ce qu'il soit chaud. Servez.

Gâteaux de Poisson—Prenez des restes de toutes sortes de poisson froid, émiettez-les et incorporez complètement avec le poisson un peu de beurre et des pommes de terre en purée. Assaisonnez le tout de **poivre blanc Pure Gold** et de sel, au goût, ajoutez un peu de **poivre rouge Pure Gold,** si désiré. Façonnez le mélange en formes de gâteaux et faites-les frire en pleine friture jusqu'à ce qu'ils soient rissolés. Garnissez de persil et servez. Allouez 1 ou 2 minutes pour cuire.

Crème de Poisson—2 cuillerées à table de beurre, 2 cuillerées à table de farine, 1 tasse de lait, les jaunes de deux œufs durs, 1 cuillerée à thé de sauce "Worcestershire," 1 tasse de poisson bouilli froid qui a été émietté.

Confectionnez une sauce de beurre, de farine et de lait. Pilez les jaunes d'œufs et mélangez-les avec la "Worcestershire," ajoutez à la sauce blanche, puis ajoutez-y le poisson. Servez la crème de poisson sur des rôties de graham aussitôt que le mélange sera chaud. On peut omettre les jaunes d'œufs.

Saumon et Riz—Recouvrez un moule de papier légèrement beurré, et puis placez-y une couche de riz chaud cuit à la vapeur. Remplissez presque le moule de saumon bouilli froid qui a été émietté et aussi assaisonnez de sel et de **poivre Pure Gold** et d'un peu de muscade râpée **Pure Gold.** Couvrez ce mélange de riz et faites cuire à la vapeur pour 1 heure. Démoulez et placez sur un plat chaud, versez autour de ce mets une sauce aux œufs.

Saumon en Boîte—Pour préparer le saumon en boîte, on peut le chauffer et ajouter assez de **poivre Pure Gold** et de sel au goût. Servez-le sur des rôties. Versez sur le saumon de la sauce blanche.

On peut apprêter aussi le saumon en boîte de cette manière, placez la boîte de saumon dans une marmite d'eau chaude pour 20 minutes. Puis videz le saumon dans une assiette et versez-y de la sauce au beurre à laquelle on a ajouté des œufs durs coupés fin et di persil haché.

Pain de Saumon—1 petite boîte de saumon, 1 tasse de biscuits soda écrasés, 1 œuf, ½ tasse de lait doux; des petites quantités de **muscade Pure Gold,** de **paprika Pure Gold** et de sel.

Enlevez toutes les arêtes du saumon. Brisez le saumon en petits morceaux. Ajoutez l'œuf bien battu, les assaisonnements et les morceaux de biscuits. Faites cuire dans un plat bien beurré pour 15 minutes. Servez chaud pour déjeuner.

CRUSTACÉS ET COQUILLAGES

Huîtres sur les Coquilles—Servez les huîtres sur la plus profonde des coquilles. Allouez six huîtres pour chaque personne. Arranges les huîtres sur les assiettes avec de la glace écrasée. Placez un quartier de citron dans le centre de chaque assiette.

Coquetel aux Huîtres—6 petites huîtres crues, ½ pamplemousse, du jus de citron, du sel. Enlevez la membrane de la pamplemousse. Coupez-la en petits morceaux. Ajoutez les huîtres. Assaisonnez de jus de citron et de sel. Refroidissez.

Coquetal au Homard—Allouez ¼ tasse de homard, coupé en morceaux pour chaque coquetel, assaisonnez d'une cuillerée à table de catsup aux tomates, 1 cuillerée à table de jus de citron, 6 gouttes de sauce "tabasco," ⅛ cuillerée à thé de persil haché fin,

et du sel au goût. Refroidissez complètement, et servez en verres à coquetel.

Huîtres Sautées—Nettoyez 1 chopine d'huîtres, saupoudrez des deux côtés de sel et de **poivre Pure Gold.** Levez par la partie résistante et plongez dans des biscuits soda écrasés qui ont été assaisonnés ou dans de la farine de blé d'Inde. Mettez 2 cuillerées à table de beurre dans une poêle chaude, ajoutez les huîtres. Faites rissoler sur un côté, puis tournez l'huître et faites rissoler l'autre côté.

Huîtres avec Bacon—Choisissez de grosses huîtres, assaisonnez de **poivre Pure Gold** et de sel. Enveloppez chaque huître d'une tranche de bacon, coupée très mince, et attachez avec un cure-dent en bois. Faites cuire dans une poêle chaude assez longtemps pour rendre le bacon croquant. Placez chaque huître sur un morceau de rôtie. N'enlevez pas le cure-dent. Servez aussitôt.

Matelote aux Huîtres—1 pinte d'huîtres, 1 pinte de lait, 3 cuillerées à table de beurre, ½ tasse de biscuits soda écrasés. 1 cuillerée à thé de sel, ⅛ cuillerée à thé de **poivre Pure Gold.**

Enlevez les morceaux de coquilles, s'il y en a. Chauffez le lait et le beurre, ajoutez les huîtres et leur liquide. Faites cuire les huîtres jusqu'à ce que les bords bouclent. Ajoutez le sel, le poivre et les morceaux de biscuits.

Beignets d'Huîtres—Confectionnez une pâte d'une tasse et quart de farine, 2 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** ¼ cuillerée à thé de sel, 1 œuf battu, ⅔ tasse de lait ou de liquide des huîtres.

Mélangez et tamisez les ingrédients secs. Battez l'œuf et le lait ensemble, puis incorporez le mélange sec et le mélange liquide. Battez jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Hachez 1 chopine d'huîtres. Assaisonnez d'une cuillerée à table de jus de citron. Ajoutez-ceci à la pâte. Faites frire. On peut laisser les huîtres entières, si désiré.

SAUCES POUR POISSON ET VIANDE

Les Sauces Blanches—

1. Sauce Claire—1 cuillerée à table de farine, 1 cuillerée à table de beurre, 1 tasse de lait, ½ cuillerée à thé de sel.

2. Sauce Moyenne—2 cuillerées à table de farine, 2 cuillerées à table de beurre, 1 tasse de lait, ½ cuillerée à thé de sel.

3. Sauce Épaisse—3 cuillerées à table de farine, 3 cuillerées à table de beurre, 1 tasse de lait, ½ cuillerée à thé de sel.

Fondez le beurre, ajoutez la farine et remuez jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajoutez le lait chaud et brassez constamment jusqu'à ce que le mélange bouille et s'épaississe. Assaisonnez.

Sauce au Beurre—Confectionnez comme une sauce blanche mais faites usage d'eau à la place de lait, et prenez deux fois autant de graisse. Ajoutez le moitié de la graisse juste avant de servir.

Sauce aux Œufs—À la Sauce au Beurre ajoutez 2 œufs durs, coupés en petits morceaux.

Sauce aux Câpres—À la Sauce au Beurre ajoutez ½ tasse de câpres, égouttés de leur liquide. Servez avec du mouton bouilli.

Imitation Câpres—Cueillez les graines de capucine bien grosses, mais qui ne sont pas devenues jaunes. Lavez-les et mettez-les dans une jarre de verre, ajoutez assez de vinaigre pour couvrir. On peut les employer après 7 à 8 jours.

Sauce Hollandaise—Défaites ½ tasse de beurre en crème, ajoutez les jaunes de 2 œufs (1 à la fois) et battez bien. Ajoutez ½ cuillerée à thé de sel, une pincée de **poivre rouge Pure Gold** et ½ tasse d'eau bouillante. Faites cuire dans un bain-marie, remuez constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaissise. Puis à la fin, ajoutez le jus d'un demi-citron.

Sauce à la Menthe—Mélangez 1 cuillerée à table de sucre blanc et ½ tasse de vinaigre; ajoutez 2 cuillerées à table de menthe hachée fin, et laissez-la infuser pour une demi-heure dans un endroit frais avant d'apporter à la table.

Servez avec agneau rôti ou mouton rôti.

Sauce au Pain—½ tasse de chapelure, 2 tasses de lait et 1 oignon, piquez 6 **clous de Girofle Pure Gold** dans l'oignon; faites bouillir jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Enlevez l'oignon et incorporez dans la sauce 2 cuillerées à table de beurre avec ½ cuillerée à thé de sel et une pincée de **poivre rouge Pure Gold.** Battez jusqu'à de qu'elle soit bien lisse. Servez avec volaille rôtie ou toutes sortes de gibier rôti.

Sauce Brune—2 cuillerées à table de beurre, 2 tasses de bouillon brun, 2 cuillerées à table de farine, ½ cuillerée à thé de jus d'oignon, ½ cuillerée à thé de sel, ⅛ cuillerée à thé de **poivre blanc** ou de **poivre noir Pure Gold.**

Fondez le beurre, remuez jusqu'à ce qu'il soit brun foncé, ajoutez la farine, mélangez bien. Ajoutez le bouillon et brassez constamment jusqu'à ce que le mélange bouille. Ajoutez le jus d'oignon, le sel et le poivre. Alors la sauce est prête à servir.

Sauce aux Olives—Ajoutez ⅓ tasse d'olives hachées à 1 tasse de sauce brune chaude. Bon pour le canard rôti ou pour autre gibier.

Sauce aux Noix—Ajoutez ⅓ tasse de noix hachées à 1 tasse de sauce chaude brune.

Sauce à l'Oignon—Pelez une douzaine de petits oignons, mettez-les dans une casserole, couvrez d'eau bouillante, ajoutez 1 cuillerée à thé de sel, et faites bouillir ½ heure, puis égouttez et passez au tamis fin. Confectionnez une sauce blanche, ajoutez ½ tasse d'oignon à 1 tasse de sauce.

Ceci est bon pour volaille bouillie.

Sauce Tartare No. 1—Prenez 2 cuillerées à table de sauce "Worcestershire" et 2 cuillerées à table de vinaigre, 1 cuillerée à table de jus de citron et ½ cuillerée à thé de sel. Mettez-les dans un bol et placez-le dans une casserole d'eau bouillante pour chauffer. Mettez ⅔ tasse de beurre dans une autre casserole, faites-le rissoler, passez-le et puis ajoutez-le aux autres ingrédients.

Servez la sauce chaude avec poisson bouilli.

Sauce Vinaigrette—½ cuillerée à thé de sel, ¼ cuillerée à thé de **paprika Pure Gold,** une pincée de **poivre blanc Pure Gold** mélangés avec 3 cuillerées à table de vinaigre "tarragon" ou de vinaigre ordinaire, 6 cuillerées à table d'huile, 1 cuillerée à table de cornichons, 1 cuillerée à thé de **persil Pure Gold,** les deux hachés fin. On peut ajouter 1 cuillerée à thé de piment vert.

Sauce aux Tomates—½ boîte de tomates ou 1¾ tasse de tomates fraîches étuvées, 1 tranche d'oignon, 3 cuillerées à table de beurre, 3 cuillerées à table de farine, ½ cuillerée à thé de sel, ⅛ cuillerée à thé de **poivre Pure Gold.**

Faites cuire l'oignon avec les tomates pour 15 minutes, coulez à la passoire et ajoutez-ceci au beurre et la farine (auxquels les assaisonnements ont été ajoutés). Faites cuire ensemble.

Sauce à la Gelée de Groseille—À 1 tasse de sauce qui a été faite pour servir avec de l'agneau rôti, ajoutez ½ tasse de gelée de groseille et 1 cuillerée à table de jus de citron.

Beurre au Maître d'Hôtel—¼ tasse de beurre, ½ cuillerée à thé de sel, 1 cuillerée à table de jus de citron, ½ cuillerée à table de persil haché, ⅛ cuillerée à thé de **poivre Pure Gold.**

Mettez le beurre dans un bol et défaites-le en crème avec une cuiller en bois. Ajoutez sel, poivre et persil, puis ajoutez lentement le jus de citron.

Sauce au Raifort No. 1—3 cuillerées à table de raifort râpé, 1 cuillerée à table de vinaigre, une pincée de **poivre rouge Pure Gold,** ¼ cuillerée à thé de sel, ½ tasse de crème épaisse. Fouettez la crème jusqu'à ce qu'elle soit ferme. Puis ajoutez-la aux autres ingrèdients.

Sauce au Raifort No. 2—À une tasse de sauce blanche moyenne ajoutez 3 cuillerées à table de raifort.

Sauce Tartare No. 2—Mettez dans une casserole les jaunes de 4 œufs, et ajoutez ½ cuillerée à thé de sel et 1 cuillerée à thé de **moutarde Pure Gold;** puis ajoutez alternativement 1 cuillerée à thé d'huile d'olive at aussi de vinaigre (ajoutez-les très graduellement) jusqu'à ce que la sauce soit la consistance désirée. Puis ajoutez 2 cuillerées à table de marinade, d'oignon et de cornichon haché.

Souvent cette sauce est trop acide. On peut l'employer avec huîtres frites ou poisson, ou avec langue bouillie.

Sauce aux Canneberges—1 pinte de canneberges, 2 tasses de sucre et 1 chopine d'eau; lavez les canneberges, ajoutez l'eau; faites cuire ensemble dans une casserole couverte sur un feu modéré mais constant. Faites bouillir de 5 à 7 minutes, enlevez du feu, versez dans une assiette profonde et laissez refroidir. Si on veut conserver les canneberges on peut les mettre aussitôt dans des jarres en verre stérilisées et fermez hermétiquement. Ou, pour une sauce lisse faites cuire 1½ chopine de canneberges avec 1 chopine d'eau de 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que les fruits soient tendres. Puis passez au tamis et ajoutez ¾ livre de sucre, remuant bien dans la pulpe, après avoir refroidi la sauce, elle est prête à employer.

Servez avec dindon rôti ou gibier.

"Gravy"—pour faire une sauce pour servir avec les rôtis, versez la plupart de la graisse, mais gardez assez pour avoir ¼ tasse de graisse pour chaque ¼ tasse de farine employée. Laissez refroidir un peu la graisse et ajoutez la farine, ½ cuillerée à thé de sel, ¼ cuillerée à thé de **poivre Pure Gold.** Ajoutez lentement 2 tasses d'eau bouillante, brassez constamment. Faites bouillir pour 3 minutes.

Sauce aux Abatis—Faites cuire les abatis (foie, cœur, gésier) dans 3 tasses d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres—environ 1 heure. Enlevez du feu et hachez. Faites rissoler 1 cuillerée à table d'oignon dans 4 cuillerées à table de graisse. Faites refroidir, ajoutez 4 cuillerées à table de farine, 1 cuillerée à thé de sel, ¼ cuillerée à thé de **poivre Pure Gold.** Brassez jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajoutez le bouillon des abatis; faites cuire 3 minutes. Ajoutez les abatis.

VIANDES



Les genres les plus importants de viande sont comme suit: agneau, bœuf, veau, mouton, cerf, porc, jambon et bacon. Les différentes espèces de volaille sont poulet, dindon, canard, oie, etc. Le canard sauvage et le perdreau sont des exemples de gibier.

La couleur de la viande doit être claire et brillante. Il ne devrait guère y avoir d'odeur à la viande et la chair devrait être ferme et élastique au toucher.

On considère la viande surtout pour ses matières en protéine, ses matières minérales et sa graisse. À cause de ces matières de protéine dans la viande, des sous-produits sont formés dans le corps humain et sont difficiles à éliminer. Manger trop de viande n'est pas bon pour la santé.

Rôtissage

Essuyez, parez, nouez ou embrochez dans la forme désirée. Placez la viande sur un râtelier dans une rôtissoire et mettez les morceaux de graisse de la viande, dessus. Frottez la viande avec du sel et saupoudrez la viande et la rôtissoire de farine. Mettez sur la partie la plus chaude du four pour saisir l'extérieur et pour rissoler la farine; puis mettez sur une tablette plus basse et réduisez la température. Arrosez souvent pendant la cuisson.

Les meilleurs morceaux de bœuf pour rôtir sont l'aloyau, le filet et les premières côtes.

Table pour Rôtissage

Bœuf, à moitié cru	10 à 12 minutes par livre, 15 minutes en plus.
Mouton	20 minutes par livre, 20 minutes en plus.
Veau	25 à 30 minutes par livre, 20 minutes en plus.
Porc	30 minutes par livre, 20 minutes en plus.
Poulet	3 à 4 livres, 1 à 1½ heures.
Oie	7 à 8 livres, 2½ à 3 heures.
Dindon	10 livres, 3 à 4 heures.
Canard	6 à 7 livres, 2 à 2½ heures.
Canard Sauvage	30 minutes à 1 heure.

Grillage

Enlevez la graisse de surplus de la viande. Graissez le gril' Mettez le gril près de la flamme pour saisir la viande, puis placez-le à la partie le plus basse du four pour finir la cuisson. Retournez souvent la viande. Assaisonnez de beurre, de sel et de poivre. Pour un bifteck d'une épaisseur d'un pouce allouez 8 à 10 minutes pour griller.

Les meilleurs morceaux de bœuf pour griller sont l'aloyau, la culotte et le gîte à la noix.

Griller à la Poêle

Chauffez bien une poêle de fonte. Enlevez toute la graisse de surplus du bifteck ou des côtelettes. Faites saisir les deux côtés de la viande, puis retournez la viande souvent jusqu'à ce qu'elle soit cuite comme désirée. Assaisonnez de beurre, de sel et de poivre.

Pour Braiser—Faites cuire la viande avec un peu d'eau dans une rôtissoire couverte qui a été placée au four. Les morceaux qui ne sont pas assez tendres pour rôtir mais qui sont de trop bonne qualité pour étuver sont employés de cette manière.

Ragoût de Viande—(On peut employer les morceaux d'une qualité inférieure). Essuyez la viande; saisissez l'extérieur; puis

placez dans une marmite; ajoutez 1 tasse d'eau bouillante et couvrez bien la marmite. Laissez mijoter lentement jusqu'à ce que la viande soit tendre, en ajoutant assez d'eau seulement pour empêcher la viande de brûler. Assaisonnez, une fois la viande cuite. Servez avec la sauce brune qui a été faite du liquide de la marmite.

Pour Fricasser—Faites sauter et servez avec une sauce. Les viandes tendres sont fricassées sans cuisson préalable; les viandes qui ne sont pas aussi tendres ont besoin de cuire dans de l'eau chaude avant de les fricasser. On peut cuire souvent le poulet ou le lapin de cette manière.

Pour Bouillir—Déposez la viande dans de l'eau bouillante. L'eau rendra l'albumine ferme à l'extérieur de la viande et ainsi l'albumine empêchera les jus de s'échapper. Faites cuire à cette température pour 10 minutes, puis laissez mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre. Par cette manière de cuisson beaucoup des jus et de la saveur sont retenus dans la viande. Si l'eau bout alors elle est trop chaude. Toutes les viandes dures peuvent devenir tendres si elles sont cuites de cette manière. On devrait garder l'eau pour les soupes.

Durée pour Bouillir—Pour les viandes qui pèsent moins de 10 livres et qu'on veut faire cuire à l'eau, allouez 20 minutes pour chaque livre et 20 minutes en plus.

Pour Étuver—Les viandes sont étuvées quand on veut retenir une partie des jus dans la viande et tirer l'autre partie pour donner de la saveur à la sauce. Ainsi une portion de la viande est mise d'abord dans de l'eau froide et puis placée sur le feu. L'autre portion de la viande est rissolée dans une poêle avant de l'ajouter à la viande dans l'eau. Toutes les viandes pour les étuvées devraient contenir des os et de la graisse. Les os donnent de la force aux étuvées et la graisse ajoute de la richesse. Les légumes sont bons dans les étuvées car ils donnent de la saveur et ils aident à les épaissir. Les fines herbes et les épices les assaisonnement. La meilleure méthode pour faire cuire les étuvées est dans un gros bain-marie, ainsi on peut être certain que la température n'atteindra jamais le point d'ébullition.

Chapelure et Œuf Battu—La meilleure manière pour faire la chapelure est pour frotter du pain rassis par un tamis métallique ou de l'hacher avec un hache-viande car les miettes doivent être très fines. Si on veut faire usage de la chapelure avec viande ou poisson, on peut ajouter une petite quantité de **poivre Pure Gold** et du sel. Si la chapelure est pour des mets doux, ajoutez un peu de sucre. On doit battre légèrement les œufs. C'est une bonne règle d'ajouter 1 cuillerée à thé d'eau pour chaque œuf. Roulez le morceau de viande ou de poisson, etc., d'abord dans la chapelure pour le rendre sec; laissez-le se sécher un peu, puis plongez-le dans l'œuf battu, égouttez-le et roulez-le encore dans la chapelure et laissez-l'y jusqu'à ce qu'on veuille le faire cuire. On peut faire usage de morceaux de biscuits soda écrasés.

Pour Dégeler un Morceau de Viande Gelée—Mettez la viande dans de l'eau froide, et n'essayez pas de la cuire jusqu'à ce que la viande soit complètement dégelée. Ne dégelez la viande qu'au moment qu'on veut la cuire. Pour déterminer si la viande est bien dégelée ou non, forcez une brochette de fer dans la partie la plus épaisse de la viande; s'il y a de la glace à l'intérieur on le saura par la résistance offerte.

Garnir la viande ajoute beaucoup à s'apparance. Des tranches de carotte font un bon effet avec le bœuf bouilli, chaud ou froid. On peut faire usage de menthe pour l'agneau rôti, chaud ou froid, et avec ou sans persil. Pour les rôtis de veau employez des tranches de citron. Pour les viandes bouillies ou pour les étuvées employez des câpres, des oignons bouillis ou des cornichons. Des tranches de betterave vont bien pour le bœuf bouilli ou pour les viandes froides. Pour volaille, poisson, et viandes froides, on fait usage généralement de persil.

Bœuf Émietté à la Crème—¼ livre de bœuf sec en petites tranches, 3 cuillerées à table de graisse, 3 cuillerées à table de farine, 1½ tasse de lait.

Confectionnez une sauce blanche avec la graisse, la farine et le lait. Ajoutez le bœuf et assaisonnez au goût. Servez-le sur des rôties chaudes.

Bœuf à la Môde—Employez 4 livres de bœuf maigre. Coupez du lard salé ou du bacon en tranches minces, assaisonnez de jus d'oignon, de persil haché, de **thym** et de **poivre Pure Gold,** et de vinaigre. Faites des rayures sur la viande insérez-y les tranches de bacon. Faites rissoler 2 oignons dans 1 cuillerée à table de graisse. Mettez la viande dans la marmite et ajoutez ½ boîte de tomates et assez d'eau pour empêcher du brûler. Couvres bien et laissez mijoter pendant 3 heures. On peut ajouter d'autres légumes, si désiré.

Imitation Canard—Prenez un morceau de bifteck dans la ronde. Confectionnez une farce de même que pour un dindon, étendez-la sur le bifteck; puis roulez la viande et attachez-la avec une ficelle. Faites cuire au four comme pour le bœuf rôti, mais pas pour aussi longtemps. On peut servir le bifteck chaud, ou si désiré, laissez-le refroidir, en gardant la ficele autour de la viande. Puis on peut couper la viande en tranches minces. Si on sert la viande froide, garnissez de tranches de citron ou de persil vert.

Ragoût de Bœuf avec Pâte—Il est possible de servir un bon dîner avec un seul mets si le mets contient la variété nécessaire d'aliments tel qu'un ragoût de bœuf ou de mouton. 2 livres de viande d'une qualité inférieure est assez pour 4 à 6 personnes. Coupez la viande en morceaux d'une épaisseur d'un pouce, assaisonnez de sel et de poivre et saupoudrez de farine. Mettez les os dans de l'eau froide et faites chauffer lentement; quand l'eau atteint le point d'ébullition mettez-y la viande qui a été rissolée

dans une poêle avec un peu de graisse. Ajoutez 1 ou 2 petits oignons en tranches qui ont été rissolés avec la viande; et si désiré 1 pied de céleri ou ½ tasse de tomates égouttées donne une bonne saveur. Faites mijoter 1 heure, puis ajoutez 1 carotte et 1 navet de moyenne grandeur qui ont été nettoyés et coupés en petits morceaux. Faites cuire 2 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre; ½ heure avant de servir mettez dans la marmite 6 pommes de terre en tranches. Goûtez et assaisonnez davantage, si désiré, et écumez toute la graisse de la surface; 10 minutes avant le dîner, mettez la pâte dans la marmite et faites cuire sans enlever le couvercle.

La Pâte—2 tasses de farine, 1 cuillerée à thé sel, 4 cuillerées à thé rases de **poudre à pâte Blue Ribbon,** tamisez ensemble et mélangez en une pâte lisse avec 1 tasse (plus ou moins) de lait ou d'eau. Déposez avec une cuiller sur un morceau de viande ou de légume, couvrez bien et après 10 minutes mettez la pâte cuite sur un plat chaud, ou placez autour de plat dans lequel on sert le ragoût.

Bifteck Hamburg—Prenez 1 livre de bœuf cru maigre, passez-le au hache-viande ou hachez fin; assaisonnez bien de sel, de poivre et de quelques gouttes de jus d'oignon, puis ajoutez ¾ tasse de lait. Façonnez en formes de gâteaux de viande et faites cuire. On peut ajouter un peu de muscade râpée et 1 œuf battu légèrement.

Bifteck Suisse—Prenez une tranche de bifteck dans la ronde. Choisissez un morceau d'une épaisseur d'un à deux pouces. Sur les deux côtés du bifteck introduisez de la farine, en faisant usage pour ceci d'un marteau à bifteck. Placez la viande dans une poêle et faites-la rissoler sur les deux côtés dans de la graisse de bacon. Puis ajoutez assez d'eau pour couvrir en partie et laissez mijoter pendant 2 heures. Pelez un petit oignon pour chaque personne qui va être servie; faites bouillir à demi pendant 5 minutes, égouttez et placez autour de la viande pour finir de cuire. Ou bien, on peut trancher les oignons et les mettre dessus la viande. La sauce de la viande devrait être épaisse, brune et bien assaisonnée.

Bifteck avec Oignons—Coupez très fin 6 oignons, mettez-les dans une casserole avec 2 tasses d'eau chaude, 2 cuillerées à table de beurre, ½ cuillerée à thé de **poivre Pure Gold,** et du sel. Saupoudrez les oignons d'un peu de farine; puis laissez-les étuver jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ayez prêt un bifteck qui a été grillé, mettez-le dans la casserole avec les oignons, laissez mijoter pendant 5 à 10 minutes. Apportez à la table bien chaud.

Pain de Veau—Essuyez 3 livres de veau maigre, enlevez la peau et la membrane. Hachez fin ou passez au hache-viande, puis ajoutez ½ livre de porc gras salé (haché fin aussi), 1 tasse de miettes de pain, ½ tasse de lait, 2 cuillerées à table de jus de citron, ½ cuillerée à table de sel, ½ cuillerée à thé de **poivre Pure Gold** et 2 cuillerées à table d'oignon haché. Mettez le mélange dans un plat, rendez le dessus du pain lisse, et brossez-le avec le blanc d'un

œuf, si désiré, et faites cuire lentement au four $2\frac{1}{2}$ heures, en arrosant avec $\frac{1}{4}$ tasse de graisse de porc. Piquez souvent pendant la cuisson, pour que la graisse puisse être absorbée par la viande. Servez chaud ou froid, et coupez en tranches minces.

Côtelettes de Veau—Trempez les côtelettes dans un œuf battu et roulez-les dans de la chapelure. Puis faites-les sauter lentement dans de la graisse chaude, retournez souvent les côtelettes jusqu'à ce que elles soient bien cuites. Prenez du feu, et versez sur les côtelettes une sauce brune et chaude; servez-les chaudes. On peut les garnir de persil.

Pouding Yorkshire—1 tasse de lait, 1 tasse de farine, 2 œufs, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel. Mélangez le sel et la farine, ajoutez-y les œufs qui ont été battus pendant 2 minutes, en faisant usage d'un fouet pout les œufs, puis ajoutez graduellement le lait. Couvrez le fond de deux lèchefrites chaudes de graisse de bœuf qui a été prise du rôti. Puis versez le mélange dans les lèchefrites à une profondeur d'un demi-pouce. Mettez dans un four chaud et faites cuire 20 minutes. Réduisez la température pendant la cuisson. Coupez en carrés pour servir.

Côtelettes de Porc—Essuyez les côtelettes, saupoudrez de farine et de **poivre Pure Gold,** placez dans une poêle chaude, et faires cuire lentement jusqu'à ce que elles soient tendres et bien rissolées sur chaque côté.

Côtelettes de Porc avec Pommes Frites—Arrangez les côtelettes de porc sur un plat, et autour des côtelettes mettez des tranches de pommes. Pour apprêter les pommes enlevez les cœurs, coupez en tranches d'un demi-pouce, et faites frire dans de la graisse qui reste dans la poêle.

Côtes de Porc Rôtis—Choisissez un long morceau de côtes. Essuyez bien, saupoudrez d'un peu de sel et de **poivre Pure Gold.** Étendez une farce sur les côtes, roulez et attachez les côtes de porc et faites cuire dans un four bien chaud environ $1\frac{1}{2}$ heure.

Filets de Porc Rôtis—Placez 1 ou 2 filets dans un plat. Saupoudrez-les de sel et de **poivre Pure Gold.** Étendez une farce bien assaisonnée sur les filets. Roulez-les et attachez-les. Mettez quelques tranches de lard sur les filets. Faites cuire dans un four modéré. Durée de cuisson, 30 à 40 minutes par chaque livre de viande.

Ragoût Irlandais—Ce mets est délicieux et économique et on peut le faire de toutes sortes de viandes. Enlevez la plupart de graisse d'un morceau de viande de 2 livres, et coupez-le en petits morceaux. Pelez et tranchez 3 livres de pommes de terre, et aussi $1\frac{1}{2}$ livres d'oignons. Mettez d'abord un rang de pommes de terre dans une marmite, ensuite un rang d'oignons, puis un rang de viande. Continuez à mettre tous les ingrédients dans la marmite

en ranges comme cela. Saupoudrez bien de sel et de poivre. Ajoutez 1 ou 2 tasses de bouillon, couvrez bien la marmite et laissez étuver pendant 2 ou 3 heures, mais ne faites pas bouillir.

Jambon Bouilli—Avant de faire bouillir un jambon lavez-le bien à l'eau chaude à laquelle a été ajoutée un peu de soda à pâte. Ratissez le jambon, puis rincez-le à l'eau froide. Mettez-le sur le feu, en plaçant le côté avec la peau vers le haut de la marmite. Couvrez complètement d'eau. Laissez mijoter lentement pendant 3 ou 4 heures, selon la grandeur; si le jambon cuisait rapidement il s'émietterait. Une fois le jambon cuit, prenez-le de la marmite et enlevez la peau du jambon lorsqu'il est encore chaud, mais laissez sur le jambon toute la graisse. Piquez la partie graisse de la viande de clous de girofle, puis mettez la viande dans un four chaud pour rissoler un peu, ou saupoudrez la graisse de chapelure pendant qu'il est chaud. On devrait faire refroidir complètement avant de le couper. Les condiments pour jambon bouilli sont moutarde, vinaigre épicé, catsup ou marinades.

Tête Fromagée—Les bajoues de la tête d'un porc sont gardées et salées avec les jambons et les épaules; mais le reste de la tête est coupé en morceaux et est trempé durant la nuit dans de l'eau salée; le matin suivant, lavez bien la viande et mettez sur le feu dans un chaudron avec assez d'eau pour couvrir la viande seulement (on peut ajouter, si désiré, les pieds de porc qui ont été nettoyés). Laissez mijoter lentement jusqu'à ce que les os se détachent de la viande; puis mettez la viande dans une casserole et enlevez tous les os; coupez la viande en petits morceaux; assaisonnez au goût, de sel, de **poivre Pure Gold** et de la sauge. Versez sur la viande le bouillon du chaudron. Mettez la viande dans un endroit froid et laissez-la se prendre; une fois froide, enlevez la graisse du dessus de la casserole. Coupez la tête fromagée en tranches et servez-la avec des pommes de terre cuites au four ou en purée.

Mouton au Cari—Prenez la viande d'une épaule de mouton, essuyez-la et coupez en morceaux d'un pouce. Il devrait y avoir 3 tasses de viande. Mettez la viande dans la marmite, couvrez-la d'eau froide et amenez vite au point d'ébullition; passez par une passoire. Remettez la viande à la marmite, et couvrez-la d'une pinte d'eau bouillante, ajoutez 3 oignons coupés en tranches, ½ cuillerée à thé de **poivre Pure Gold** et un peu de **thym Pure Gold** et un brin de persil. Laissez mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre, enlevez la viande du feu, égouttez le liquide, faites-le épaisser avec ¼ tasse de beurre et ¼ tasse de farine qui ont été cuits ensemble avec le liquide. À la farine ajoutez ½ cuillerée à thé de **cari Pure Gold,** ½ cuillerée à thé de sel, et ⅛ cuillerée à thé de **poivre Pure Gold.** Ajoutez la viande à la sauce, réchauffez et servez avec du riz cuit à la vapeur.

Certaines personnes n'aiment pas l'odeur forte du mouton. On peut réduire cette odeur forte en enlevant la peau rose et la graisse de surplus.

Les Abats

Presque tous les abats comme cœur, foie, etc., devraient être trempés pendant 1 heure avant de les cuire.

Foie—Le foie de veau est le meilleur. Faites-le tremper pendant 1 heure dans de l'eau froide, ou coupez-le en tranches d'un demi-pouce et laissez-le pour 5 minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez, essuyez et enlevez les veines, s'il y en a, et la membrane.

Pour Griller le Foie—Saupoudrez de sel et de **poivre Pure Gold.** Placez sur un gril graissé, et faites griller pendant 5 minutes en retournant souvent. Servez très chaud, assaisonnez bien.

Foie et Bacon—Faites griller le bacon sur une poêle. Roulez le foie dans de la farine de blé d'Inde. Faites-le sauter dans la graisse du bacon dans la poêle. Lorsque le foie devient entièrement brun il sera cuit. À la graisse qui est dans la poêle ajoutez 1 cuillerée à table de jus de citron et 2 cuillerées à table de catsup aux tomates.

Rognons—Les rognons d'agneau sont les plus tendres. Les rognons se gâtent facilement; s'ils sont frais ils auront une apparence lisse et lustrée. Laissez tremper pendant 1 heure, enlevez la membrane, fendez les rognons en longueur, parez toutes les parties bleuâtres, s'il y en a. Il est nécessaire de faire cuire les rognons pendant quelques minutes seulement, ou bien pour longtemps. Car après quelques minutes de cuisson, les rognons seront tendres. Mais si on les faire cuire en peu plus longtemps que cela, ils deviendront durs et il sera nécessaire de les cuire pendant plusieurs heures pour les rendre encore tendres.

Rognons Étuvés (Agneau)—Apprêtez les rognons, ajoutez les assaisonnements, faites sauter dans une poêle avec un peu de graisse et puis mettez-les dans un plat chaud. Dans le poêle faites sauter ½ cuillerée à table d'oignon haché fin; ajoutez 3 cuillerées à table de farine et 1½ tasse de bouillon chaud. Assaisonnez, ajoutez les rognons, réchauffez et servez.

Rognons Étuvés (Bœuf)—Faites étuver les rognons dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient cuits, mettez sur un plat chaud, assaisonnez, faites épaissir et assaisonnez le bouillon, colorez de caramel et versez-le sur les rognons.

(Les rognons sont employés souvent avec du bifteck pour faire un pâté de viande).

Ris de Veau—Laissez-les tremper dans de l'eau froide pendant plusieurs heures. Faites bouillir à demi pour 10 minutes. Égouttez, enlevez les parties grasses, etc. Faites cuire de la manière désirée tel que sauter, griller, frire, etc. On peut les apprêter avec une sauce blanche. Ils sont servie le plus souvent sur des rôties.

Cœur de Veau—Lavez-le, enlevez les veines, les artères, et le sang caillé. Farcissez et cousez le cœur. Saupoudrez de sel et de **poivre Pure Gold.** Roulez-le dans de la farine, et rissolez dans

de la graisse chaude. Mettez sur un plat petit mais profond, couvrez d'eau bouillante à mi-hauteur du cœur. Fermez le couvercle bien sur le plat, et faites cuire au four lentement pendant 2 heures, arrosez-le chaque 15 minutes. Faites épaissir le liquide, assaisonnez-le de sel et de poivre et versez autour du cœur avant de servir.

Farce pour Cœur—2 tasses de miettes de pain, 1 oignon haché, assaisonnements, 2 cuillerées à table de beurre, assez d'eau chaude pour humecter.

Buffle—On peut apprêter la viande du buffle de la même manière qu'on fait cuire le bœuf, c'est à dire: bouilli, grillé, cuit au four ou frit à la poêle.

Cerf—Puisque les poils s'attachent souvent à la viande, on devrait nettoyer avec soin la viande avant de la cuire. Les meilleurs morceaux pour rôtir, griller ou frire sont de la longe ou de la selle du cerf. Les règles qui sont données pour cuire le bœuf ou le mouton sont les mêmes que celles qu'on suit pour cuire le cerf. Il est nécessaire de faire étuver les parties dures. La gelée de grosseille est le meilleur condiment pour servir avec la venaison, ou si désiré, on peut la garnir de morceaux de citron.

Langue Bouillie—Si la langue est salée, trempez-la pendant une nuit dans assez d'eau froide; le matin suivent mettez-la sur le feu avec assez d'eau froide pour couvrir, faites-la bouillir lentement de 3 à 4 heures, selon la grandeur, pelez la langue quand elle est encore chaude, laissez-la refroidir. Une fois froide, coupez en tranchez très minces. Si la langue est fraîche alors trempez-la pendant une nuit dans de l'eau froide, dans laquelle on a mis une poignée de sel.

Recettes pour les Restes de Viande

Règles Générales:

1. Enlevez la peau, le cartilage et la graisse de surplus et les parties dures.
2. Coupez la viande en dés, ou en tranches minces, ou bien hachez fin.
3. Employez les os pour le bouillon.
4. Assaisonnez au goût.
5. Réchauffez avec soin, évitez une seconde cuisson.
6. Rendez l'apparence aussi attrayante que possible.

Pain de Riz et de Viande—2 tasses de viande cuite, hachée, 1 cuillerée à thé de sel, ½ tasse de miettes de pain, du **poivre Pure Gold,** du persil, 1 œuf (on peut l'omettre si désiré), 3 tasses de riz bouilli, du jus d'oignon, du bouillon ou de la sauce brune.

Assaisonnez la viande et mélangez-la avec les miettes de pain et l'œuf battu; ajoutez assez de bouillon pour faire façonner le mélange en forme d'un pain. Couvrez l'intérieur d'un moule de 3 tasses de riz, remplissez le moule de viande, recouvrez le haut de

la viande avec le restant du riz, couvrez bien et faites cuire à la vapeur pendant 45 minutes.

Gâteau de Bœuf—2 tasses de bœuf rôti haché, de la sauce brune du rôti, 2 tasses de pommes de terre en purée, des assaisonnements.

Mélangez les ingrédients excepté les pommes de terre. Mettez dans un plat beurré et couvrez le mélange de pommes de terre en purée. Brossez les pommes avec un œuf battu. Faites cuire au four jusqu'à ce que les pommes de terre soient légèrement dorées.

Hachis Rissolé—1 tasse de viande, 2 tasses de pommes de terre en purée, $\frac{1}{3}$ tasse d'eau bouillante, $\frac{3}{4}$ cuillerée à table de graisse, des assaisonnements, du jus d'oignon.

Mettez le mélange dans une poêle dans laquelle 1 cuillerée à table de graisse a été chauffée. Étendez-y uniformément le mélange, faites cuire sur un feu modéré, pour qu'il se rissole lentement mais ne brûle pas. Faites cuire environ $\frac{1}{2}$ heure, n'agitez pas. Pliez comme pour une omelette. On peut employer le même mélange pour faire les petits gâteaux de viande, qu'on fait rissoler à la poêle.

Veau en Escalopes—2 tasses de veau cuit, haché, 2 tasses de sauce blanche claire, 1 tasse de miettes de pain, assaisonnements.

Mélangez les ingrédients, versez sur une lèchefrite graissée, couvrez d'une demi-tasse de miettes de pain beurrées. Faites cuire pendant 15 minutes.

Restes de Viande avec Pâte—Arrangez de la viande cuite, coupée en dés, avec des légumes dans un plat à gratin, couvrez de sauce brune ou de bouillon. Assaisonnez. Couvrez d'une pâte, coupez un trou dans le centre de la pâte pour laisser la vapeur s'échapper. Faites cuire dans un four chaud pendant 15 minutes, puis réduisez la chaleur et faites cuire 20 minutes davantage.

Viande avec Riz et Légumes—1 oignon, 2 tasses de viande froide, hachée menu, 2 tasses de tomates, 2 cuillerées à table de beurre ou de graisse de lard, 1 tasse de riz.

Mettez le beurre dans une poêle et faites-y rissoler légèrement les oignons, coupés fin, ajoutez le riz, et faites-les rissoler, mais prenez garde de ne pas brûler. Puis ajoutez les tomates et 1 chopine d'eau chaude, couvrez et faites cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre. Ajoutez plus d'eau, si nécessaire. Assaisonnez de sel, de **poivre Pure Gold** et d'un peu de **poivre rouge** ou de **poudre de cari,** si désiré; puis mettez dans la poêle la viande hachée et faites réchauffer.

Viande avec Farine de Blé d'Inde—On peut faire ce mets avec les mêmes genres de viandes fraîches qu'on emploie pour les soupes, par exemples: les têtes et les pieds de porc, des morceaux de bœuf, etc. Faites bouillir la viande avec assez d'eau pour bien couvrir jusqu'à ce que la viande se détache des os; puis prenez la viande de la marmite. Enlevez tous les os, coupez la viande ou hachez fin, retournez-la au bouillon dans la marmite; ajoutez du

sel, du **poivre** et des **fines herbes Pure Gold.** Laissez bouillir encore et faites lier avec de la farine de blé d'Inde. Faites cuire complètement. Mettez dans des plats pour se prendre, lorsque la viande est froide, coupez-la en tranches et faites frire dans de la graisse de lard salé ou de la graisse de saucisse. On peut faire usage des restes de toutes sortes de viandes froides qui ont été hachées fin, avec de la sauce brune à la place des viandes fraîches.

Jambon à la Crème—Confectionnez une sauce blanche de 2 cuillerées à table de beurre, 2 cuillerées à table de farine, 1 tasse de lait, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel, et $\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de **poivre Pure Gold.** Ajoutez 1 tasse de jambon cuit, haché menu. Servez sur des rôties. Des champignons qui ont été rissolés d'abord au beurre ajoutent beaucoup à la saveur.

Hachis de Bœuf Salé—1 tasse de bœuf salé, haché, 1 tasse de pommes de terre bouillies, hachées, 1 cuillerée à table d'oignon haché, $\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de **poivre Pure Gold,** 1 cuillerée à table de graisse. Faites rissoler l'oignon dans la graisse, ajoutez les autres ingrédients et faites chauffer.

Légumes et Accompagnements

POUR SERVIR AVEC VIANDES ET POISSON

1. **Bœuf, Salé**—Pommes de terre, chou, carottes, betteraves, panais, navets, marinades.
2. **Bœuf, Rôti**—Pommes de terre, betteraves, haricots verts, macaroni, riz bouilli, courge, navets, ou tous les légumes qui sont en saison; raifort, sauce aux champignons et pouding Yorkshire.
3. **Bifteck**—Même que pour bœuf rôti.
4. **Bœuf, Bouilli**—Pommes de terre, oignons, carottes, navets, panais et pâtes cuites.
5. **Poulet, Bouilli**—Pommes de terre, riz bouilli, panais, tomates, navets; gelée de groseille, sauce aux canneberges, sauce au céleri, ou sauce aux huîtres; pâtes cuites.
6. **Poulet, Rôti**—Pommes de terre, haricots verts, betteraves, céleri, blé d'Inde, chou-fleur, courge, et tous les légumes en saison, gelée de groseille ou autres gelées acides.
7. **Canard**—Pommes de terre, blé d'Inde, haricots verts, oignons, riz bouilli, courge, sauce aux pommes.
8. **Oie**—Pommes de terre, haricots verts, macaroni cuit au four, oignons, riz bouilli, courge, navets, sauce aux pommes, sauce aux abatis de volaille.
9. **Dindon**—Pommes de terre, haricots verts, blé d'Inde, panais, oignons, patates, courge, tomates, navets, gelée aux canneberges, gelée de prunes ou de groseille, ou autres gelées acides; farce de saucisses.

10. **Gibier**—Ceci a besoin d'une gelée acide; pommes de terre, tomates, épinards, et les salades vont bien avec toutes sortes de gibier.

Poisson Cuit au Four—Haricots verts, blé d'Inde, laitue, pommes de terre en purée, patates, courge; sauce au beurre, ou sauce hollandaise.

Poisson Bouilli—Pommes de terre, courge, navets, tomates; raifort, citron, sauce aux tomates, ou sauce tartare.

Poisson Frit—Concombres, pommes de terre, courge, tomates; raifort, sauce tartare.

11. **Agneau, Rôti**—Pommes de terre, haricots verts, blé d'Inde, épinards, petits pois verts, asperges, chou-fleur, courge, navets, sauce à la menthe; marinades.
12. **Mouton**—Pommes de terre, macaroni cuit au four, oignons, panais, navets, courge; gelée de groseille, sauce à la menthe; marinades.
13. **Porc, Rôti**—Oignons, riz bouilli, pommes de terre, patates, tomates, courge; sauce aux pommes ou pommes frites.
14. **Avec les Saucisses de Porc** servez sauce aux pommes ou pommes frites.
15. **Ris de Veau**—Petits pois, asperges, chou-fleur, tomates; macaroni et fromage.
16. **Veau**—Pommes de terre, asperges, raifort, panais, chou-fleur, épinards, patates.
17. **Cerf, Rôti**—Oignons, pommes de terre en purée, courge, navets; gelée de groseille ou autres gelées acides.

VOLAILLE ET GIBIER À PLUMES



De tous les oiseaux que nous employons pour aliment tels que la poule et le poulet, les dindons, les canards domestiques et les oies, etc., sont classés comme volaille. La caille, la perdrix, le tétras, les canards sauvages et les oies sauvages, etc., sont classés comme gibier.

Leur Valeur Alimentaire—La chair du canard et de l'oie est comme le porc; elle est si grasse qu'elle n'est pas facile à digérer.

La chair blanche de la poitrine de toutes sortes de volaille est très tendre, mais elle n'a pas une saveur si bonne que la chair de la cuisse.

Pour Choisir une Volaille—Un poulet n'ayant pas plus de 5 mois est classé comme poulet de "printemps", mais un oiseau de plus d'un an est classé comme poule. Une volaille qui a pris toute sa croissance a plus de saveur qu'une volaille plus jeune.

Un poulet ou une jeune poule a les pattes jaunes et souples et le brechet est moins dur que pour une vieille poule. Les poules plus vieilles ont les brechets durs, leur peau est plus jaune et plus épaisse. Elles sont plus grasses et elles ont plus de plumes.

Un jeune dindon a les mêmes caractères qu'un jeune poulet. Mais en outre, un bon dindon aurait une poitrine grasse, les pattes noires et la chair blanche. Un jeune dindon a les ergots petits. Généralement, les dindes sont meilleures que les dindons.

La trachée-artère dans un jeune canard ou dans une oie est assez cassante pour se briser facilement entre le pouce et l'index, leurs pattes sont souples et jaunes. Ni les canards ni les oies ne sont bons à manger s'ils ont plus d'un an.

Pour Nettoyer et Apprêter une Volaille—Enlevez le duvet en flambant la volaille par-dessus une flamme. Tirez les petits plumes en faisant usage d'un petit couteau avec une bonne pointe ou des pinces à épiler. Coupez la tête. Coupez à travers la peau autour de la cuisse 1½ pouce sous la jointure de la cuisse, prenez garde de ne pas couper les tendons; cassez l'os à cette coupure, puis tirez la patte, et en même temps les tendons. Dans le cas d'un vieil oiseau, enlevez séparément les tendons, en faisant usage d'une brochette d'acier. Faites une coupure à travers la peau sous le brechet assez grande pour laisser entrer la main. Avec la main, enlevez les entrailles, le gésier, le cœur et le foie. Assurez-vous de ne pas pressez le doigt au centre, puisque si on crevait la vésicale du fiel, elle donnerait un goût amer à tout ce qu'elle touche. Enlevez les poumons et les rognons des côtes et de l'os dorsale, aussi le jabot et la trachée-artère, tirez en bas la peau de cou, coupez le cou près du corps, en laissant la peau assez longue pour s'attacher sous le dos. Enlevez la glande oléifiante et lavez soigneusement l'oiseau, puis essuyez-le bien à l'intérieur et à l'extérieur.

S'il y une odeur désagréable qui suggére que la volaille a été gardée pour trop longtemps, lavez-la dedans et dehors avec de l'eau dans laquelle il y a du soda à pâte. Saupoudrez la volaille dedans avec du charbon de bois, aussi placez une portion du charbon de bois sous les ailes.

Pour Brocheter une Volaille—Après avoir farci une volaille, cousez la peau de cou par-dessus le dos. Puis, placez une longue brochette à travers l'aile, le corps et l'autre aile. Pressez les ailes près du corps. Aussi mettez une brochette à travers la cuisse, le corps et l'autre cuisse. Passez une ficelle sur les bords de la brochette qui projetent, et nouez fortement au dos pour maintenir la volaille. Les cuisses peuvent être croisées et attachées sur la queue. Les ailes et les cuisses peuvent être maintenues en entourant le corps d'une ficelle, si vous n'avez pas de brochette. Coupez soigneusement la ficelle pour ne pas déchirer la peau.

Pour Rendre Tendre une Vieille Poule—Prenez une vieille poule et faites-la étuver ou cuire à la vapeur de 2 à 4 heures. Puis faites-la rôtir au four, en arrosant souvent.

Garnitures et Hors d'Œuvres—Avec du dindon employez du persil, des morceaux de céleri, des rouelles de carotte, ou des saucisses sautées.

Avec de l'oie on peut faire usage de cresson et aussi une décoration de canneberges de couleur rouge et vive.

Servez de la sauce aux canneberges avec du dindon, de la sauce aux pommes avec de l'oie, de la sauce à l'orange ou de la gelée de groseille avec du canard sauvage.

Poulet Rôti—Apprêtez, nettoyez, farcissez et embrochez un poulet de 4 livres. Frottez-le avec du sel et du **poivre Pure Gold,** placez des bardes de lard sur la poitrine et mettez-le dans une rôtissoire couverte. Saupoudrez le fond de la rôtissoire de farine. Placez dans un four chaud, et une fois la farine rissolée, arrosez avec ¼ tasse de beurre qui a été fondu dans ½ tasse d'eau bouillante. Réduisez la chaleur du four et arrosez chaque 10 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Si l'eau sur le fond de la rôtissoire s'évapore, ajoutez-en davantage. Un poulet de 4 livres demande 1½ heure pour rôtir.

Simple Farce—Prenez 2 tasses de miettes de pain, assaisonnez avec de sel et du poivre, et ajoutez 1 cuillerée à thé chaque de **persil Pure Gold** et de **sarriette Pure Gold,** et ½ cuillerée à thé de **marjolaine Pure Gold;** humectez d'un quart d'une tasse de beurre fondu.

Remplissez la cavité du poisson ou de la viande, mais n'y mettez pas trop de farce; cousez l'ouverture, si c'est de la viande on peut la maintenir par une ficelle. Cette farce est très bonne pour le poisson, la volaille, le gibier, etc. Pour les canards employez de la **sauge Pure Gold** au lieu de la **sarriette,** du **persil** et de la **marjolaine Pure Gold.** Si on veut servir la farce froide, ajoutez 1 œuf battu.

Farce aux Huîtres—Omettez les assaisonnements et ajoutez ½ tasse d'huîtres.

Farce au Céleri—Ajoutez à la farce ½ tasse de céleri haché.

Farce aux Pommes de Terre (Pour Oie Rôtie)—2 tasses de pommes de terre chaudes en purée, 1 œuf, 1 oignon haché fin, ¼ tasse de beurre, ½ cuillerée à thé de sel, ¼ tasse de miettes de pain, ¼ tasse de porc gras salé ou de bacon, haché menu, 1 cuillerée à thé de **sauge Pure Gold.**

Farce aux Marrons (Pour Dindon Rôti)—2 tasses de marrons, ¼ tasse de lait, ⅛ cuillerée à thé de **poivre Pure Gold,** 1 cuillerée à thé de sel, ⅓ tasse de beurre, 1 tasse de miettes de pain.

Écalez et émondez les marrons. Faites-les cuire dans de l'eau salée et bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez et pilez, en faisant usage pour ceci d'un presse-purée. Ajoutez ¼ tasse de beurre, du sel, du poivre et du lait. Faites fondre le reste du beurre, mélangez-le avec les miettes de pain. Puis ajoutez les miettes au mélange de marrons.

Farce pour Canard—On peut employer une farce aux arachides pour le canard. Confectionnez-la de la même manière que pour une farce aux marrons, en faisant usage d'arachides au lieu de marrons, et n'ajoutez qu'un quart de tasse de beurre.

On peut aussi employer une farce de pain pour le canard. On la confectionne comme suit: Couvrez des morceaux de pain sec d'eau bouillante. Aussitôt que le pain a absorberé l'eau, serrez le pain pour enlever l'eau. Assaisonnez le pain avec du sel, du **poivre Pure Gold,** du beurre fondu et l'oignon haché menu.

Poule Bouillie—Apprêtez, nettoyez et embrochez une poule de 4 livres, placez-la sur un râtelier dans un chaudron. Couvrez à peine d'eau bouillante, couvrez le chaudron, et faites cuire la poule jusqu'à ce qu'elle soit tendre, en la retournant de temps en temps. Ajoutez le sel pendant la dernière heure de cuisson. Il ne faut pas farcir une poule bouillie. Une volaille qui a été cuite à la vapeur garde mieux sa saveur.

Manière de Découper une Volaille pour Étuver ou pour Fricasser—Suivez les mêmes instructions pour nettoyer une volaille. Coupez à travers la chair à la cuisse, pliez les pattes en arrière et enlevez-les. Séparez la seconde jointure de la cuisse. Enlevez les ailes et coupez les bouts. Séparez le dos de la poitrine en coupant à travers les côtes. Coupez la poitrine en deux avec un couperet.

Pour Étuver—Couvrez les morceaux de poule d'eau bouillante. Faites mijoter jusqu'à ce qu'ils soient tendres, ajoutez du sel après mi-cuisson.

Poulet Frit—Roulez les morceaux de poulet étuvé dans de la farine, plongez-les dans un œuf battu, et puis roulez encore dans de la farine. Faites rissoler le poulet dans de la graisse ou dans du beurre. Servez avec une sauce brune.

Poulet Fricassé—Apprêtez le poulet selon les instructions données dessus. Couvrez le poulet à mi-hauteur d'eau bouillante et faites cuire lentement jusqu'à ce que les morceaux de poulet soient tendres. Puis enlevez le poulet et faites sauter. Réduisez le bouillon et liez-le. On peut ajouter un peu de crème. Versez la sauce autour du poulet, ou servez-la séparément. Les biscuits à thé chauds, coupés en deux sont très bons avec ce mets.

Poulet à la Maryland—Roulez des morceaux de poulet étuvé dans de la farine, plongez-les dans un œuf battu, puis roulez dans de la chapelure. Placez la viande dans une lèchefrite avec des morceaux de lard salé ou avec de la graisse du poulet. Couvrez la lèchefrite et faites cuire le poulet pendant 30 minutes. Servez avec une sauce crème, du bacon grillé ou des beignets de blé d'Inde.

Avis—Si le poulet est tendre on peut le cuire sans l'étuver préalablement.

Pâté de Poule—1 poule étuvée, coupée en morceaux, 2 tasses de sauce brune, du persil, la pâte qu'on emploie pour faire les biscuits à thé, voyez page 80.

Placez la poule dans un plat creux beurré, ajoutez la sauce brune, chauffez et ajoutez le persil et couvrez le mélange avec la pâte. Faites cuire dans un four chaud.

Petits Pâtés de Poulet—Prenez 1 chopine de crème, 1 cuillerée à table de fécule de maïs, 1 chopine de poulet cuit, très peu haché.

Amenez au point d'ébullition la moitié de la crème dans une casserole. Mélangez le restant de la crème avec la fécule de maïs et ajoutez ce mélange à celui qui est dans la casserole aussitôt qu'il commence à bouillir. Lorsque le mélange épaissit, enlevez-le du feu, ajoutez la poulet haché, et assaisonnez au goût de sel, de **poivre blanc Pure Gold** et autres assaisonnements, si désiré. Couvrez des petits moules d'une pâte feuilletée. Faites cuire les petits pâtés au four, et une fois froids, placez dans ces petits pâtés une cuillerée pleine de poulet.

Pain de Poulet—Un mélange d'une moitié de poulet et de veau ou de porc est presque aussi bon qu'un mélange qui est fait entièrement de poulet. Employez 2 tasses de viande cuite en dés, 2 tasses de céleri coupé en petits morceaux, 2 tasses de bouillon, 2 cuillerées à table de **gélatine Pure Gold,** ½ tasse d'eau froide, 1 cuillerée à thé de jus d'oignon.

Trempez la gélatine dans de l'eau froide pour 5 minutes. Ajoutez la gélatine et le jus d'oignon au bouillon bouillant. Assaisonnez de sel et de poivre au goût. Enlevez du feu, ajoutez la viande et le céleri et mettez dans un moule pour se prendre.

Oie Rôtie avec Farce aux Pommes de Terre—Flambez, enlevez les petites plumes, lavez bien dans de l'eau savonneuse, puis videz. Lavez dans de l'eau froide et essuyez. Farcissez, embrochez et saupoudrez l'oie de sel et de **poivre Pure Gold.** Placez des bardes de lard salé sur la poitrine. Placez sur un râtelier dans une lèchefrite, mettez dans un four chaud et faites cuire 15 à 20 minutes par livre. Arrosez chaque 15 minutes avec la graisse dans la lèchefrite. Enlevez le lard à la dernière demi-heure de cuisson. Placez l'oie sur un plat, coupez les ficelles, puis enlevez les ficelles et les brochettes. Garnissez avec du cresson et des canneberges. Servez avec de la sauce aux pommes. Quelques fois, on fait bouillir à demi une oie avant de la rôtir.

Canard Rôti—Nettoyez et farcissez le canard, frottez l'extérieur et l'intérieur avec du sel. Ne farcissez pas trop le canard. Mattez des bardes de lard sur la poitrine du canard et faites cuire dans un four modéré pendant 1 heure, si le canard est jeune. Si le canard est vieux, faites bouillir à demi ou faites cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre, avant de le faire rôtir. Servez avec de la gelée de groseille.

Dinde Rôtie—Nettoyez, farcissez et embrochez la dinde. Frottez la surface entière avec du sel. Mettez dans une rôtissoire et couvrez la poitrine de bardes de lard. Faites cuire dans un four modéré. Arrosez la dinde chaque 15 minutes pendant la cuisson. Il faudra environ 4 heures pour faire cuire une dinde de

10 livres. Pour arroser la dinde employez ½ tasse de beurre fondu dans 1 tasse d'eau bouillante, quand vous n'en avez plus, arrosez la dinde avec la graisse dans la rôtissoire à laquelle on a ajouté 2 tasses d'eau bouillante. Servez avec de la gelée de canneberges.

Ragoût de Dinde—Coupez toute la viande qui reste d'une dinde rôtie en morceaux aussi gros que possible. Cassez les os et mettez-les dans une marmite avec assez d'eau froide pour les couvrir, faites bouillir pendant 1 heure, puis coulez le liquide des os. Assaisonnez le liquide avec du sel, du poivre et un peu de persil haché ou de **sel de céleri Pure Gold.** Puis remuez dans le mélange de la farine qui a été délayée avec un peu de lait froid. Aussi ajoutez ½ tasse de lait et du beurre de la grosseur d'un œuf. Remuez le mélange sur le feu jusqu'à ce qu'il ait la consistance de la crème, ensuite mettez dans la marmite les morceaux de dinde. Puis faites mijoter 5 minutes avant de servir.

LE GIBIER À PLUMES



Tous les oiseaux aquatiques devraient être mangés aussi frais que possible car leur chair est huileuse et elle devient bientôt rance. Si on a une grande quantité de gibier en main à une fois, il est mieux de faire cuire le gibier jeune d'abord, puis de faire cuire les vieux oiseaux un ou deux jours plus tard, car on peut garder le vieux gibier pour plus longtemps que le gibier jeune. Il est nécessaire de faire cuire les vieux oiseaux pour plus longtemps que ceux qui sont jeunes. On peut faire cuire le gibier jeune un peu plus vite que la volaille. La meilleure saveur est obtenue en préparent le gibier simplement. Comme règle générale le gibier avec la chair brune peut être servi à moitié cru, mais le gibier avec la chair blanche devrait être bien cuit.

Les canards et les oies sauvages sont si huileux qu'il faut les laver avec du savon et de l'eau chaude, ou bien avec de l'eau chaude et du soda à pâte avant de les vider. De cette manière seulement est on sûr de bien les nettoyer. La saveur répugnante des canards sauvages est causée par l'huile dans la peau. Si l'odeur est très forte on peut peler les canards, puis les étendre de beurre; saupoudrez bien de farine et mettez dans un four très chaud et faites rôtir.

Les instructions pour vider et embrocher qui sont données pour la volaille sont les mêmes que pour le gibier à plumes.

Pour Enlever la Saveur Sauvage—Quelques fois il est désirable d'enlever la saveur sauvage avec les gros oiseaux, car il y a certaines personnes qui ne l'aiment pas. Il y a plusieurs manières de le faire. (1) Pelez un citron et mettez-la dans l'intérieur de

l'oiseau. Placez-y un nouveau citron chaque 10 ou 12 heures. Continuez à faire cela pendant 1 ou 2 jours. Ce traitement enlevera la saveur désagréable de la plupart des oiseaux. (2) Mettez le gibier dans de l'eau salée pendant 10 ou 12 heures. (3) On peut mettre pendant 2 ou 3 heures le gibier dans de l'eau dans laquelle il y a du soda à pâte. (4) Faites bouillir à demi dans de l'eau qui contient 1 ou 2 oignons. (5) Saupoudrez l'intérieur de charbon de bois.

Le gibier à plumes est farci généralement avec un oignon tranché ou une pomme pour aider à enlever la saveur forte. On ne mangez pas les morceaux de pomme ou d'oignon qui sont employés comme farce.

Les Lapins ou les lièvres sont bon à manger seulement lorsqu'ils sont jeunes. Videz-les aussitôt tués. Ne les pelez pas jusqu'à ce qu'on veuilles les faire cuire.

Lapin Cuit au Four—Coupez le lapin et placez dans une marmite d'eau chaude. Faites mijoter environ 20 minutes. Enlevez l'eau, égouttez et saupoudrez la viande de sel et de **poivre Pure Gold.** Roulez dans de la farine, plongez dans un œuf battu, roulez dans de la chapelure. Placez dans une lèchefrite bien graissée et faites cuire dans un four chaud pendant 20 minutes. Arrosez avec de la graisse de bacon. Placez les morceaux de lapin dans un plat et versez-y la sauce qui a été faite dans la lèchefrite dans laquelle on a fait cuire le lapin.

DÉCOUPAGE DE VOLAILLE ET DE GIBIER À PLUMES

On devrait bien aiguiser le couteau à découper avant de l'apporter à la table. Toujours essayer de découper un oiseau aux angles droits avec les fibres de la chair.

La forme bizarre de la volaille la rend difficile à découper, mais on peut bien amoindrir cette difficulté en plongeant verticalement la fourchette dans le centre précis du brechet, puis gardez la fourchette dans cette position jusqu'à ce qu'on ait fini de découpage. Une seconde fourchette sera nécessaire, spécialement pour un gros oiseau comme un dindon.

Volaille et Gibier à Plumes—Enlevez les cuisses en glissant le couteau entre la cuisse et le corps jusqu'à ce qu'on trouve l'os, ensuite renversez la cuisse et ouvrez la jointure, puis enlevez la cuisse avec la pointe du couteau. Lorsqu'on enleve les ailes, on peut couper une partie de la poitrine en même temps, en découpant près des côtes. Après avoir trouvé la jointure, étendez l'aile pour exposer la jointure, et puis détachez-la avec le couteau. Alors on peut trancher le filet.

Dinde Rôti—Elle est découpée de la même manière que pour toute volaille, mais essayer de faire les coupes attrayantes sans ruiner l'apparence de l'oiseau. Les tranches sont faites dans une direction transversale.

Oie Rôtie—Les tranches sont découpées de la poitrine avec un mouvement en bas et en haut du couteau. Les cuisses et les ailes sont enlevées de la manière habituelle.

Le Canard est servi de la même manière que l'oie, mais comme les cuisses sont considérées les meilleures parties, on les enlève généralement d'abord.

Canard "Canvasback"—La chair seule de la poitrine est utilisée. On la tranche après avoir enlevé les ailes.

Les Cailles, Les Pigeons et d'autre petit gibier à plumes sont fendus en deux en longueur.

MÉTHODES VARIÉES POUR FAIRE CUIRE LES OEUFS

Les œufs sont un aliment très estimé car ils contiennent la protéine et la graisse sous une forme très facile à digérer. À cause de la grande quantité de fer qu'ils contiennent ils sont un aliment de grande valeur pour les enfants et les malades.

On peut préserver les œufs qui ont été pondus récemment en les mettant au "cold storage" ou avec la poudre à préserver les œufs "water glass." Une autre manière pour conserver les œufs est de les empaqueter dans de la sciure de bois, du sel, de la chaux ou bien d'enduire les coques avec du saindoux, de la paraffine ou de la cire. Cependant, le "cold storage" et l'emploie du "water glass" sont les méthodes les plus efficaces.

Lavez toujours les œufs avant de les employer. Gardez-les dans un endroit frais.

On peut empêcher le jaune d'un œuf de devenir dur en couvrant le bol dans lequel on a mis le jaune, d'un linge qui a été rincé dans de l'eau froide. Ou bien, on peut couvrir le bol de papier de paraffine.

Œufs à la Coque—Placez les œufs dans une casserole et couvrez-les d'eau bouillante. Couvrez la casserole et laissez-la dans un endroit chaud de 6 à 8 minutes. Ou bien, on peut couvrir les œufs d'eau froide et amenez l'eau au point d'ébullition.

Œufs Durs—Apprêtez de la même manière que pour les œufs à la coque, mais laissez les œufs dans de l'eau chaude pendant 45 minutes. Ou, on peut faire bouillir les œufs pendant 15 minutes. Plongez les œufs tout de suite dans de l'eau froide pour ne pas qu'ils cuisent davantage et aussi pour empêcher la décoloration des jaunes.

Œufs Cuits au Four—Beurrez de petits moules individuels, mettez-y un rang de miettes de pain beurrées, cassez soigneusement un œuf dans chaque moule, couvrez de miettes de pain, puis mettez les moules dans une lèchefrite d'eau et faites cuire au four jusqu'à ce que les blancs des œufs soient fermes.

On peut cuire aussi les œufs dans de petites tomates. Enlevez une tranche au bout près de la tige de la tomate, creusez la pulpe, mettez un œuf dans chaque tomate, saupoudrez de sel et de **poivre Pure Gold.** Couvrez les œufs de miettes de pain beurrées et faites cuire au four.

Œufs aux Épinards—Hachez des épinards cuits, assaisonnez avec de beurre et du sel. Mettez 1 cuillerée à table d'épinards dans chaque moule individuel beurré, saupoudrez d'une cuillerée à table de fromage râpé, puis mettez un œuf dans chaque moule. Couvrez tous les œufs d'une demi-cuillerée à table de fromage. Faites cuire jusqu'à ce que les œufs se soient pris. Servez aussitôt.

Œufs à la Crème—3 œufs durs, 1 cuillerée à table de beurre, 1 cuillerée à table de farine, 1 tasse de lait, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel, $\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de **poivre Pure Gold,** 5 tranches de rôtie, du persil.

Confectionnez une sauce blanche claire avec le beurre, la farine, le lait et les assaisonnements. Ajoutez les œufs coupés en tranches et servez sur les rôties. On peut ajouter aussi des petits pois, des champignons ou autres légumes à sauce blanche.

Œufs Pochés—Frottez légèrement le fond d'une poêle avec du beurre, puis remplissez aux trois quart d'eau bouillante. Cassez l'œuf dans l'eau bouillante, réduisez la chaleur et faites cuire de 3 à 5 minutes. Servez les œufs sur des rôties beurrées. On peut pocher aussi les œufs dans du lait, du bouillon ou du jus de tomate.

On peut empêcher les blancs de s'étendre en mettant quelques gouttes de jus de citron ou de vinaigre dans l'eau.

Œufs Brouillés—4 œufs, $\frac{1}{2}$ tasse de lait, des assaisonnements, 2 cuillerées à table de beurre. Battez un peu les œufs, ajoutez les assaisonnements et le lait. Chauffez la poêle, mettez-y le beurre et une fois fondu, versez-y le mélange. Faites cuire jusqu'à ce que le mélange soit crémeux, en remuant pour empêcher les œufs de s'attacher à la poêle. (On peut employer une grande quantité de lait et faire cuire le mélange au bain-marie pour obtenir un mélange plus crèmeux). Garnissez avec des rôties. On peut ajouter, si désiré, des champignons, ou du fromage, ou des tomates, ou de la viande coupée en petits morceaux.

Œuf en Nid—Arrangez le blanc d'un œuf bien fouetté sur une rôtie beurrée. Faites une dépression au centre et mettez-y le jaune de l'œuf pas battu. Saupoudrez de sel. Faites dorer dans un four modéré.

Omelette Crémeuse—2 œufs, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel, $\frac{1}{2}$ cuillerée à table de beurre, $\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de **poivre blanc Pure Gold,** 2 cuillerées à table de lait, ou d'eau.

Séparez les jaunes des blancs. Battez les jaunes jusqu'à ce

qu'ils soient légers et crémeux; ajoutez le sel, le poivre et le lait. Fouettez les blancs jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Puis coupez-les et pliez-les dans le premier mélange. Chauffez la poêle et mettez du beurre sur les côtés et le fond de la poêle. Puis versez-y le mélange en étendant uniformément. Faites cuire lentement jusqu'à ce que l'omelette se gonfle et soit dorée légèrement en dessous. Si désiré, placez la poêle au four, jusqu'à ce que l'omelette se séche en haut. Pliez, retournez, mettez sur un plat chaud et servez aussitôt.

Pour Plier et Tourner une Omelette—Si l'omelette n'est pas dans une vraie poêle à omelette, tenez la poêle par le manche avec la main gauche. Avec un couteau faites deux incisions d'un demi-pouce vis-à-vis l'une de l'autre et à angles droits du manche de la poêle. Placez le couteau sous la partie de l'omelette qui est le plus près du manche. Inclinez la poêle à une position presque verticale. Si on pousse l'omelette soigneusement avec le couteau, on peut la plier et la tourner sans émietter l'omelette.

Différentes Omelettes—On peut faire toutes sortes d'omelettes en pliant dans les omelettes les accompagnements tels que sardines, tomates, jambon, huîtres, fromage, champignons, macaroni, morceaux de rognons ou quelque autre chose qu'on désire ajouter ou qu'on ait sous la main. Les bouts d'asperges sont très bons dans une omelette. La cuisinière ingénieuse peut faire une variété de mets attrayants en suivant ces suggestions. On peut étendre des légumes cuits sur l'omelette tout juste avant de la plier.

Omelette Douce—N'employez pas de poivre mais ajoutez un peu de sucre—environ 1 cuillerée à thé pour chaque œuf. Faites une omelette simple, et une fois cuite, saupoudrez de sucre à la partie supérieure. On peut mettre au-dessus, de la confiture, de la gelée, de la marmelade ou des conserves. Ou si désiré, étendez-ceci sur l'omelette tout juste avant de la plier.

Œufs aux Anchois—Apprêtez des rôties, étendez-les avec du beurre et la pâte d'anchois, mettez un œuf poché sur chaque morceau de rôtie. On peut employer de la pâte de sardine, si préféré.

Œufs au Cari—3 œufs durs, 2 cuillerées à table de beurre, 2 cuillerées à table de farine, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de **cari Pure Gold,** $\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de poivre, 1 tasse de lait.

Fondez le beurre, ajoutez la farine et les assaisonnements et ajoutez graduellement le lait chaud. Coupez les œufs en huit morceaux en longueur, et réchauffez dans la sauce.

Œufs Farcis—Faites mijoter 6 œufs pendant 30 minutes, prenez-les de l'eau et enlevez les coques. Coupez les œufs en deux en longueur, enlevez les jaunes pendant qu'ils sont encore chauds, et ajoutez 1 cuillerée à thé de beurre, une pincée de sel et $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de **moutarde Pure Gold,** mélangée dans un peu de vinaigre. Mélangez bien et puis replacez dans les blancs. Servez les œufs sur de la laitue. Ces œufs sont très bons pour un déjeuner de pique-nique.

LÉGUMES



Les légumes forment une partie très essentielle de notre alimentation et les légumes en feuilles ont été nommés des aliments "protecteurs." Ils sont estimés pour les sels minéraux et les vitamines; ils donnent en outre le "volume." Les légumineux sont riches en protéine. Les légumes qui poussent sous la terre sont riches en hydrates de carbone. Servez les légumes tous les jours. Ils sont nécessaires pour maintenir la bonne santé de la famille.

Règles Habituelles pour la Cuisson des Légumes

1. Achetez les légumes en saison.
2. Choisissez les légumes qui sont en bon état et qui sont d'une grosseur moyenne.
3. Si les légumes sont flétris, trempez-les dans de l'eau froide pour leur rendre leur fraîcheur.
4. Lavez bien les légumes, pelez ou raclez, si les peaux doivent être enlevées.
5. Si les légumes doivent être bouillis, ayez de l'eau bouillonnante at ajoutez 1 cuillerée à thé de sel pour chaque pinte d'eau.
6. Faire cuire à la vapeur est mieux que bouillir, car la matière soluble n'est pas perdue.
7. Ne laissez pas les légumes dans de l'eau une fois cuits. Égouttez et gardez-les chauds en les mettant au-dessus de l'eau bouillante.
8. Faites cuire les légumes d'une saveur forte dans une casserole sans couvercle.
9. Pour économiser le combustible, on peut cuire dans le four les légumes dans un plat couvert avec un peu d'eau; si on fait usage du four pour autres choses.

Table pour Bouillir les Légumes

Artichauts	25 à 40 minutes.
Asperges	20 à 30 minutes.
Betteraves (jeunes)	45 minutes.
Betteraves (vieilles)	3 à 4 heures.
Blé d'Inde sur Épi	12 à 25 minutes.
Carottes	30 à 50 minutes.
Céleri	20 à 30 minutes.
Chou Brocoli	20 minutes.
Chou (coupé en morceaux)	25 à 40 minutes.
Chou-fleur	20 à 30 minutes.
Choux de Bruxelles	25 à 30 minutes.

Courge à la Moelle....................15 à 20 minutes.
Courge (d'été)....................20 à 30 minutes.
Courge (d'hiver)....................30 à 40 minutes.
Épinards....................15 à 25 minutes.
Haricots Verts....................30 à 45 minutes.
Navets....................30 à 45 minutes.
Oignons....................35 à 50 minutes.
Panais....................30 à 50 minutes.
Petits Pois Verts....................20 à 60 minutes.
Poireaux....................15 à 35 minutes.

Le temps requis pour la cuisson des légumes varie selon leur fraîcheur et leur âge, alors les tables pour la cuisson ne sont utiles que comme guides.

POMMES DE TERRE

Les pommes de terre sont meilleures pour employer tard en été ou en automne.

La matière minérale est soluble dans l'eau, et elle peut être perdue pendant la cuisson quand les pommes de terre sont cuites dans de l'eau. Les meilleures méthodes pour cuire les pommes de terre sont: cuire au four, bouillir dans leur peau, ou faire cuire à la vapeur.

Pour Bouillir—Lavez et raclez les pommes de terre nouvelles, mais ne les pelez pas. Faites cuire à la vapeur ou bouillir dans assez d'eau salée pour les couvrir. Une fois cuites, égouttez, remettez-les au feu et agitez pendant quelques minutes pour les bien sécher.

Mettez toujours les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée—ne les mettez jamais dans de l'eau froide ou tiède.

On devrait peler et tremper les pommes de terre d'hiver dans de l'eau froide avant de les bouillir. Faites cuire dans de l'eau bouillante salée, et suivez les instructions pour les pommes de terre nouvelles.

Pommes de Terre Cuites au Four—Choisissez des pommes de terre lisses et d'une grosseur moyenne. Bien lavez et brossez avec une brosse à légumes. Mettez dans une lèchefrite et faites cuire dans un four chaud de 45 à 60 minutes. Piquez les peaux une fois les pommes cuites, pour laisser échapper la vapeur.

Si on est pressé, pour faire cuire les pommes au four, on peut les faire bouillir à demi dans leur peau avant de les cuire au four.

Pommes de Terre Farcies—2 cuillerées à table de beurre, $\frac{1}{4}$ tasse de lait chaud, $\frac{3}{4}$ cuillerée à thé de sel, $\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de **poivre Pure Gold,** 6 pommes de terre cuites au four.

Choisissez des pommes de terre d'une grosseur moyenne et faites cuire au four en suivant la recette pour les pommes de terre cuites au four. Enlevez les pommes du four et coupez-les en deux. Puis, sans briser la peau enlevez l'intérieur. Pilez-ceci, ajoutez les

assaisonnements, le beurre et le lait et remplissez les pelures avec le mélange en laissant le haut rugueur. Placez dans un four chaud pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient un peu dorées. On peut ajouter le blanc d'un œuf fouetté; ceci fait un mélange plus délicat et plus léger.

Pommes de Terre "Franconia"—Lavez et pelez des pommes de terre de la même grosseur, et une heure avant que la viande pour le dîner soit cuite, mettez les pommes de terre dans la rôtissoire autour de la viande. Arrosez-les avec la graisse de la viande chaque fois que la viande est arrosée.

Pommes de Terre en Escalopes—Lavez, pelez et tranchez les pommes de terre. Mettez un rang de pommes dans un plat à gratin beurré, assaisonnez avec du sel et du **poivre Pure Gold.** Saupoudrez légèrement de farine, parsemez avec des noisettes de beurre. Continuez à ajouter d'autres rangs jusqu'à ce que le plat soit presque rempli. Ajoutez du lait chaud jusqu'à ce qu'il touche presque la surface. Couvrez le dessus de miettes de pain beurrées. Faites cuire jusqu'à ce que les pommes soient tendres, environ 1 heure. Un peu d'oignon haché va très bien dans ce mets.

Pommes de Terre en Purée—Pour chaque 2 tasses de pommes (environ 3 pommes d'une grosseur moyenne) ajouter 2 cuillerées à table de beurre, et environ $\frac{1}{4}$ tasse de lait chaud et une pincée de **poivre Pure Gold.** On peut ajouter un peu de sel, si nécessaire. Écrasez bien les pommes avec un pilon à pommes de terre ou avec une fourchette jusqu'à ce que les pommes soient crémeuses. Empilez légèrement dans un légumier chaud.

Pommes de Terre Frites "Boston"—Après avoir pelé les pommes de terre, trempez-les pendant 1 heure dans de l'eau froide, séchez-les parfaitement dans un linge, puis taillez-les en lanières, en tranches, ou servez-vous d'un couperet façonné. Après avoir fait cela, ne les humectez pas encore. Apprêtez, en avance, une marmite de graisse chaude. Mettez les pommes dans un panier en broche, et faites-les frire jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Puis enlevez-les, égouttez, saupoudrez de sel et servez aussitôt.

Pommes de Terre "Lyonnaise"—Tranchez 6 pommes de terre froides bouillies, ou coupez en dés. Mettez un peu de beurre dans une poêle, mettez-y $\frac{1}{2}$ oignon haché fin, et faites frire l'oignon jusqu'à ce qu'il soit légèrement rissolé; ensuite mettez les pommes de terre dans la poêle. Prenez garde en tournant les pommes de terre de ne pas les briser. Puis ajoutez 1 cuillerée à table de persil haché menu, servez-les chaudes. Quelques gouttes de vinaigre ajoutées avec l'oignon améliorent la saveur.

Pommes de Terre "Duchesse"—2 tasses de pommes de terre chaudes en riz, 2 cuillerées à table de beurre, des assaisonnements, 2 jaunes d'œuf, 2 cuillerées à table de lait.

Mélangez les ingrédients, fouettez jusqu'à ce qu'ils soient crèmeux. Façonnez-les avec un sac et un tube à pâtisserie.

Brossez les pommes avec un blanc d'œuf délayé et faites rissoler dans un four chaud.

Pommes de Terre "Delmonico"—Taillez en petits dés des pommes de terre froides bouillies. Mélangez-les dans une casserole avec une sauce blanche claire, assaisonnez bien. Beurrez un plat à gratin arrangez-y un rang de pommes, saupoudrez-les de fromage, continuez à y mettre d'autres rangs de pommes de terre comme cela, jusqu'à ce que plat soit rempli. Couvrez de miettes de pain beurrées, de fromage râpé et faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré. Un œuf dur haché ajoute à la nourriture du mets.

Boules de Pommes de Terre aux Petits Pois—Pour chaque personne qui sera servie, prenez environ 1 tasse de pommes de terre froides en purée. Façonnez en forme de boules avec une tasse graissée, une bouteille ou avec le gros bout d'un œuf, etc. Faites dorer les boules au four, puis remplissez-les de petits pois.

Gâteaux de Pommes de Terre—Prenez du bœuf rôti froid, ou un mélange de veau et de jambon, haché menu. Apprêtez des pommes de terre chaudes en purée et confectionnez une pâte avec les pommes et 1 ou 2 œufs selon la quantité désirée. Il devrait y avoir deux fois autant de pommes que de viande. Étendez le mélange de pommes sur une planche, saupoudrez de farine. Coupez le mélange en ronds, environ de la grosseur d'une petite soucoupe. Sur la moitié de la rondelle mettez la viande hachée. Pliez par-dessus l'autre moitié et faites rissoler dans une poêle.

Patates—On peut les faire bouillir ou cuire au four comme les pommes de terre.

Artichauts—Coupez les tiges, enlevez les pointes aiguës des feuilles, lavez et placez la tête en bas dans de l'eau salée froide pendant ½ heure. Faites cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'on puisse facilement tirer les feuilles. Renversez-les et égouttez. Servez chauds avec une sauce au beurre, ou froids avec une sauce vinaigrette.

Asperges—Lavez bien, enlevez les écailles dures, coupez en longueurs égales, enlevez les bouts durs. Attachez en bottes. Faites cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Placez les bottes sur leurs bouts pendant la cuisson pour que les bouts tendres soient hors de l'eau pendant les premières dix minutes. Puis mettez les bouts tendres sous l'eau pour 5 minutes. Égouttez, enlevez les ficelles, assaisonnez avec du sel, du **poivre Pure Gold** et du beurre. Servez sur des petites rôties beurrées ou avec une sauce blanche. On peut faire usage de l'eau dans laquelle on les fait bouillir pour rendre les rôties molles, ou employez-la dans la sauce ou dans un potage.

Les restes d'asperges sont utilisé pour les potages, les salades ou les omelettes.

Haricots Verts—Enlevez les bouts en tirant les fils. Coupez ou cassez les cosses en morceaux d'un pouce, faites rafraîchir dans

de l'eau froide. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres dans de l'eau bouillante salée. Égouttez et assaisonnez ou servez avec une sauce blanche.

S'il y a des restes on peut les employer comme salade.

Betteraves—Coupez le haut des betteraves d'une longueur d'un ou deux pouces. Lavez soigneusement, et prenez garde de ne pas couper ni de ne pas racler pour que le jus et la couleur soient conservés. Faites bouillir jusqu'à ce que les betteraves soient tendres. Tranchez-les pendant qu'elles sont encore chaudes et assaisonnez avec beaucoup de beurre et avec du **poivre Pure Gold,** de sel et un peu de vinaigre. Servez. Ou bien on peut les servir avec une sauce crème. Aussi on peut trancher les betteraves pour les marinades; mettez-les dans du vinaigre froid épicé ou dans du vinaigre ordinaire. Les feuilles de jeunes betteraves font très bien comme épinards.

Choux de Bruxelles (Bouillis)—Enlevez toutes les feuilles mortes ou décolorées. Trempez les choux de Bruxelles dans de l'eau froide salée pendant 1 heure avant la cuisson. Puis mettez-les dans de l'eau bouillante qui contient un peu de sel et de soda à pâte. Ceci conserve la couleur verte des choux de Bruxelles. Ne couvrez pas la casserole et faites bouillir vivement jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez et apportez à la table aussitôt, car ils se refroidissent bientôt. Servez avec du beurre fondu ou de la sauce maître d'hôtel.

Chou Brocoli—Enlevez la partie dure des tiges et les grosses feuilles. On peut faire cuire le chou brocoli à la vapeur ou dans de l'eau bouillante. Servez avec du beurre ou avec une sauce Hollandaise.

Chou Bouilli—Enlevez les feuilles extérieures, coupez en quartiers, et enlevez la tige dure. Trempez pendant 30 minutes dans de l'eau salée, puis faites bouillir vivement dans de l'eau un peu salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Faites-les cuire dans une casserole sans couvercle et une fois tendres ne les laissez pas cuire plus longtemps. Pendant la cuisson, poussez le chou en bas avec une cuiller, quand il s'élève par-dessus l'eau. Une fois les morceaux cuits, égouttez-les et mettez-les dans un légumier, parsemez de noisettes de beurre. Souvenez-vous que le secret pour bouillir le chou est de le faire bouillir rapidement dans une casserole sans couvercle et dans assez d'eau, et aussi ne faites pas bouillir une fois le chou tendre. Si on fait bouillir le chou pour plus longtemps il deviendra flétri, jaune et il perdra sa saveur.

Chou en Escalopes—Coupez du chou bouilli en morceaux, mettez dans un plat à gratin beurré, saupoudrez de sel, de **poivre Pure Gold** et ajoutez de la sauce blanche moyenne. Mélangez bien le chou avec la sauce. Couvrez de miettes de pain beurrées, et faites cuire au four jusqu'à ce que les miettes soient dorées.

Chou-fleur—Choisissez un chou-fleur blanc avec des feuilles vertes et fraîches. Si le chou-fleur a des taches foncées sur la

fleur il n'est pas frais. Enlevez les feuilles, coupez la tige et faites tremper le chou-fleur, la tête en bas, dans de l'eau froide pendant 30 minutes. Ceci enlevera les insectes. Faites cuire la tête (en haut) dans de l'eau bouillante salée ou cuire à la vapeur. Égouttez, séparez les bouquets et réchauffez dans $1\frac{1}{2}$ tasse de sauce blanche.

On peut servir le chou-fleur entier avec une sauce au fromage, ou il peut être couvert de miettes de pain beurrées et doré au four.

Céleri—Pour apprêter le céleri pour la table, enlevez les racines et les feuilles, séparez les tiges; lavez, raclez et faites refroidir dans de l'eau glacée.

Employez la partie inférieure du céleri, si elle est tendre, mais si non utilisez-la dans les potages. Faites usage des parties dures et des feuilles pour donner de la saveur aux potages. Les feuilles jaunes et délicates vont très bien comme décoration pour les salades. Si on fait des coupures plusieurs fois dans les morceaux de céleri avant de les mettre dans de l'eau ils se bouclent et le céleri sera plus attrayant.

Céleri Étuvé—Lavez et raclez le céleri et coupez en longueurs d'un demi-pouce. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre, égouttez et servez avec une sauce.

Carottes—On peut cuire les jeunes carottes dans une demi-heure quand même qu'elles soient entières. Si on veut cuire les carottes entières, raclez la peau après la cuisson. Les vieilles carottes devraient être coupées en lanières, ou en tranches ou en dés. Trempez-les pendant quelques minutes. Puis faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Assaisonnez avec du **poivre Pure Gold** ou servez dans une sauce blanche.

Blé d'Inde Bouilli—Enlevez les feuilles et les fils de soie. Faites cuire les épis dans de l'eau bouillante. Servez entiers ou coupez le blé de l'épi et assaisonnez avec du beurre et du sel.

Concombres—On peut cuire les gros concombres, ou bien on peut les servir crus. Avant de les faire cuire, enlevez les peaux et les graines, coupez en tranches en longueur; roulez les tranches dans de la farine, saupoudrez-les de poivre et faites rissoler à la poêle. Servez sur des rôties comme les asperges. On peut aussi les tailler en dés et faire cuire dans un peu d'eau, égouttez et servez avec une sauce blanche. Quand on sert les concombres crus, coupez les deux bouts jusqu'à ce que les graines soient en vue. Pelez, tranchez et mettez les tranches dans de l'eau froide une heure avant de servir.

Les petits concombres sont appelés, cornichons.

Dents-de-Lion—Ne cueillez que les jeunes plantes. Les feuilles tendres font une salade excellente avec une sauce vinaigrette. On peut faire usage de toute la plante. Lavez-les parfaitement, puis faites-les bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les, hachez fin et assaisonnez avec du sel, du vinaigre et du beurre. Ceux qui les trouvent très aigres peuvent mélanger avec la moitié d'épinards ou des feuilles de betteraves.

Aubergine Frite—Lavez et pelez l'aubergine. Tranchez-la en morceaux d'une épaisseur d'un quart d'un pouce. Faites bouillir dans de l'eau salée pendant 5 minutes pour enlever la saveur forte, égouttez. Plongez chaque tranche dans de l'œuf battu, et puis roulez-la dans des miettes de pain. Faites frire dans de la graisse ou du beurre jusqu'à ce que les deux côtés soient rissolés légèrement.

Feuilles—On peut employer les dents-de-lion, les feuilles de betteraves, les épinards, la bette à carde et les parties dures de laitue. Lavez parfaitement en 6 eaux ou plus. Faites cuire dans un peu d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Puis égouttez, hachez et assaisonnez. On peut conserver la matière minérale en faisant cuire à la vapeur.

Laitue devrait être séparée en enlevant les feuilles de la tige. N'employez pas les feuilles extérieures flétries. Lavez et gardez la laitue dans de l'eau froide jusqu'à ce qu'elle soit croquante, puis égouttez. Arrangez pour servir la laitue autant que possible dans sa forme originale.

Échalote, Poireau, Ail et **Ciboulette** sont employés généralement pour donner de la saveur à l'aliment. On peut faire usage quelques fois d'échalote, d'ail et de ciboulette pour les salades.

Poireaux sur Rôties—Lavez et épluchez les poireaux et faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez. Arrangez-les sur des rôties beurrées et versez sur les poireaux du beurre fondu, ou de la sauce blanche. Assaisonnez avec du **poivre Pure Gold** et du sel.

Champignons Frits—Pelez, enlevez les tiges et mettez les champignons dans une poêle avec un peu de beurre. Faites cuire doucement jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Assaisonnez, servez et versez le liquide de la poêle sur les champignons. Si désiré, mettez-les sur des rôties beurrées avant de verser la sauce sur les champignons.

Courge à la Moelle—Voyez la recette pour courge.

Oignons—Épluchez les oignons sous l'eau froide, faites bouillir à demi pendant 5 minutes, égouttez; ajoutez assez d'eau bouillante pour les couvrir et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez et servez avec du beurre, du sel et du **poivre Pure Gold,** ou avec une sauce blanche.

Oignons Farcis—Enlevez les peaux des oignons, faites bouillir à demi pendant 10 minutes, enlevez en partie les centres. Remplissez les cavités d'une farce faite avec des miettes de pain, des oignons haché menus, du beurre fondu, du veau cuit haché. Placez dans un plat beurré qui va au four, saupoudrez de miettes de pain beurrées et faites cuire dans un four modéré jusqu'à ce que les oignons soient moux.

Oignons Frits—Enlevez les peaux de quatre oignons moyens. Coupez en tranches minces et mettez dans une poêle chaude avec $1\frac{1}{2}$ cuillerée à table de beurre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient

rissolés en agitant, de temps en temps, la poêle pour empêcher les oignons de brûler, ou tournez les oignons en faisant usage d'une fourchette. Saupoudrez de sel une minute avant de les enlever du feu.

Panais—Lavez bien, enlevez la peau, coupez chaque panais en quartiers en longueur et faites cuire dans de l'eau bouillante salée. Placez dans un légumier et versez sur les panais une sauce blanche ou servez avec du vinaigre à la table. On peut les beurrer après qu'ils soient bouillis; puis les mettre au four et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ou on peut les rissoler dans une poêle.

Gâteaux de Panais—Pilez des panais bouillis froids, assaisonnez avec du beurre, du sel et du **poivre Pure Gold.** Façonnez en forme de galettes, roulez dans de la farine et faites rissoler dans une poêle.

Petits Pois Verts—Écossez les pois mais ne les lavez pas car ceci endommage la saveur. Mettez-les dans de l'eau bouillante salée, ajoutez ½ cuillerée à thé de sucre et faites cuire. Égouttez, saupoudrez légèrement de poivre et de sel et servez chauds.

Petits Pois Verts à la Crème—Égouttez des pois bouillis et ajoutez ¾ tasse de sauce blanche moyenne pour chaque deux tasses de pois. Les pois en conserves sont égouttés et réchauffés souvent de cette manière.

Piments—Les piments verts et les piments rouges doux sont beaucoup employés comme assaisonnement.

Citrouille—On peut faire bouillir, cuire au four, cuire à la vapeur la citrouille de la même manière que pour la courge. Mais la cuisson est plus longue que pour la courge. On fait usage de la citrouille généralement pour les tartes.

Radis—Les radis sont employés généralement comme un condiment et on les sert crus. Pour préparer les radis pour la table enlevez les feuilles, les tiges et le bout de la racine. Lavez bien.

Épinards—Épluchez soigneusement et lavez bien les épinards dans plusieurs eaux jusqu'à ce que tout le sable soit enlevé. Employez de l'eau chaude d'abord, puis faites usage de l'eau froide. Mettez les épinards dans une marmite et n'ajoutez qu'un peu d'eau bouillante, environ ½ tasse. Si les épinards sont jeunes ils n'ont pas besoin d'eau. Faites bouillir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez parfaitement, hachez fin et égouttez encore. Assaisonnez avec du sel, du **poivre Pure Gold** et garnissez avec des tranches d'œufs durs. Les épinards peuvent être cuits à la vapeur, et par cette manière l'importante matière minérale ne sera pas perdue.

Courge d'été Bouillie—Une courge devrait être assez jeune pour qu'on puisse percer facilement la peau avec l'ongle du pouce. Lavez, coupez la courge en quartiers ou tranchez-la, ensuite faites bouillir dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Puis mettez la courge sur une mousseline qui est placée par dessus une passoire. Égouttez et passez les morceaux de courge à travers la mousseline. Assaisonnez avec du beurre, du sel et du **poivre Pure Gold.**

Courge d'été Cuite au Four—Pelez la courge, enlevez les graines et faites cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Puis pilez, assaisonnez avec du beurre, du **poivre Pure Gold** et du sel. Ensuite, remuez, mettez dans un plat creux beurré, réchauffez et faites cuire.

Courge d'été Frite—Pelez la courge, coupez en petits carrés et faites cuire dans du beurre chaud. Assaisonnez avec du **poivre Pure Gold** et du sel.

On peut cuire à la vapeur la courge d'été et la courge d'hiver. Mais si la courge n'est que très sèche il vaut mieux faire cuire à la vapeur que bouillir.

Courge d'hiver Cuite au Four—Coupez la courge en deux, enlevez les graines et le centre fibreux, placez dans une lèchefrite, couvrez et faites cuire dans un four lentement pendant 1 heure, ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Enlevez la peau, pilez et assaisonnez avec du beurre, du sel et du **Poivre Pure Gold.** Réchauffez au four.

Courge Italienne—Coupez en deux. Enlevez les graines et le centre fibreux. Mettez un morceau de beurre dans chaque moitié. Placez dans un four à 300° F. pendant 1 heure.

Bette à Carde—Les feuilles sont employées comme épinards. On peut couper les tiges en petits morceaux. Faites-les bouillir et servez avec une sauce blanche.

Tomates Tranchées—Essuyez et couvrez les tomates d'eau bouillante, laissez-les dans l'eau pendant une minute, ensuite plongez-les dans de l'eau froide, alors on peut enlever facilement les peaux. Refroidissez parfaitement, et coupez en tranches d'un tiers de pouce.

Tomates Étuvées—Essuyez, pelez et coupez en morceaux, mettez-les dans une casserole, on n'a pas besoin d'eau. Faites cuire lentement pendant 20 minutes en remuant de temps en temps. Assaisonnez avec du beurre, du sel et du **poivre Pure Gold.**

Tomates Mûres Farcies—Coupez une tranche près du bout de la tige. Creusez le centre et remplissez la cavité de viande hachée, d'oignon et de mayonnaise. Faites cuire dans un four modéré, servez avec une sauce crème. On peut servir les tomates farcies sans cuisson comme salade.

Tomates en Escalopes—6 tomates moyennes, 1 tasse de miettes de pain, 1 cuillerée à table de beurre, du sel et du **poivre Pure Gold.**

Beurrez un plat à gratin et couvrez le fond de miettes de pain. Couvrez ceci d'un rang de tomates tranchées et assaisonnez avec du sel et du poivre. Continuez jusqu'à ce que le plat soit rempli. Couvrez le dessus de miettes de pain beurrées. Faites cuire dans un four chaud jusqu'à ce que les miettes soient dorées.

Tomates Frites—Elles sont très délicieuses quand on les fait frire dans une poêle dans laquelle on a fait cuire du bacon. Coupez en tranches épaisses, mais ne les pelez pas.

Navets—Servez les navets bouillis ou pilés. Assaisonnez avec du sel et du **poivre Pure Gold.**

SALADES

Les salades qui sont faites avec les légumes verts crus sont estimées pour leurs vitamines et leurs sels minéraux. Ces légumes verts sont appelés les "aliments protecteurs" et on devrait les manger tous les jours, si possible. Les feuilles qui sont employées généralement dans les salades sont la laitue, le céleri, le chou, le cresson, la chicorée, l'endive, la bette à carde et les dents-de-lion.

Les salades sont classées en trois groupes:

1. Celles qu'on sert comme un plat à un repas dans lequel il y a trois services ou plus. Ces salades doivent être toujours simples. Souvent on sert une salade faite d'un légume vert seulement comme la laitue, etc.
2. Celles qu'on sert comme plat principal sont faites généralement de poulet, de viande, de poisson ou de légumes.
3. Celles qu'on sert comme desserts sont les salades aux fruits.

Règles Générales

1. Assurez-vous que tous les ingrédients soient froids. Ayez des feuilles fraîches.
2. Lavez bien les feuilles et séchez-les dans un linge. Placez-les dans une glacière ou dans un plat couvert et mettez dans un endroit froid.
3. On peut couper en fines lanières les feuilles extérieures de laitue et les employer pour les salades aux fruits ou les salades aux légumes.
4. Façonnez les ingrédients en formes attrayantes et en tailles agréables.
5. N'ajoutez pas de sauce aux feuilles d'une salade jusqu'au moment de servir. Les feuilles deviendraient fanées si la sauce est ajoutée trop tôt.
6. En mélangeant une salade composée de plusieurs légumes, marinez séparément chaque légume, puis mélangez-les ensemble légèrement avec de la mayonnaise au moment de servir. Pour mariner une salade on l'arrose de sauce française et puis laissez la salade se reposer pour quelques minutes. Si vous n'avez pas fait ceci, vous trouverez une grande amélioration dans la saveur de vos salades en suivant cette méthode. Ceci s'applique spécialement aux légumes cuits, aux viandes ou aux poissons.
7. Employez assez de sauce pour donner une bonne saveur à la salade, mais trop de sauce rendra la salade humide.
8. Rendez la salade attrayante, mais ne la décorer pas de trop.

Combinaisons et Suggestions pour Salades

1. Pomme, céleri et noix. Ceci donne une salade "Waldorf."
2. Pomme, céleri et dattes.
3. Pamplemousse, noix et dattes.
4. Oranges, noix et dattes.
5. Ananas, bananes et cerises.
6. Une quantité égale de sections de pamplemousse et d'orange.
7. Des bananes qui ont été roulées dans des noix hachées finement.
8. Des rondelles de pomme. Cette salade est faite en tranchant des pommes qui ont été farcies avec du fromage.
9. Des moitiés de pêches, d'abricots et de poires qui ont été remplies de mayonnaise et de noix.
10. Des boules de fromage servies sur des tranches d'ananas mûrs et crus, ou sur laitue seulement.
11. Des raisins qui ont été coupés en deux et avec les pépins enlevés. Servez avec de la mayonnaise et des noix.
12. Des dattes farcies avec du fromage à la crème et de la mayonnaise.
13. Des tomates tranchées ou coupées en formes de coin. Ou des tomates entières qui ont été farcies avec de la viande et du céleri en dés, mélangés avec de la mayonnaise ou de la mayonnaise cuite.
14. On peut servir des tomates tranchées avec des concombres, du céleri ou des piments verts.
15. On peut faire des rondelles de tomates de la même manière que les rondelles de pomme.
16. **Salade de Gelée de Tomate**—1 cuillerée à table de **gélatine Pure Gold,** 2 cuillerées à table d'eau froide, 2 tasses de jus de tomate, une pincée de **sel de céleri Pure Gold** ou quelques grains de sel, ¼ **feuille de laurier Pure Gold,** ½ cuillerée d'oignon haché. Trempez la gélatine dans l'eau froide. Faites mijoter le jus de tomate avec les assaisonnements pendant quelques minutes. Passez au tamis, ajouter la gélatine. Versez dans des moules.
17. Du chou en fines lanières avec une mayonnaise cuite. On peut ajouter du céleri, des noix ou des morceaux de pomme en dés, si désirés.
18. Betteraves cuites, coupées en dés, des petits pois et des haricots verts. On peut employer une combinaison de presque tous les légumes.
19. Pommes de terre en dés, œufs durs tranchés.
20. Pommes de terre en dés, oignons, betteraves, céleri, œufs durs.
21. Pommes de terre, concombres, piment vert ou marinades.
22. Pommes de terre et petits pois sur un nid de laitue.

23. Olives et fromage à la crème.
24. Saumon, thon, homard, ou crevettes avec céleri et mayonnaise. Une ou deux tranches de marinade sure va très bien avec ceci.
25. Du céleri farci avec fromage à la crème et coupé en morceaux de deux pouces.
26. Des pointes d'asperges décorées d'une lanière de piment ou de betterave cuite.
27. Des piments verts en ronds sont comme les rondelles de pomme.
28. Du poulet en dés, céleri et noix. On peut employer du veau ou du porc pour une partie du poulet. Des petits pois verts, des champignons frits, des olives, etc., peuvent être ajoutés.

Pour faire boucler le céleri, coupez les tiges en longueurs de deux pouces. Faites plusieurs coupures à chaque bout à un demi-pouce du centre. Puis mettez-les dans de l'eau froide pour boucler.

On peut découper les radis en roses en pelant le radis préparé en lanières d'un huitième de pouce du haut à $\frac{1}{4}$ pouce de la queue. Mettez dans de l'eau froide pour boucler.

Les Sauces pour les Salades

Sauce Française ou Sauce Vinaigrette—Mélangez 1 cuillerée à thé de sel et $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de **poivre noir Pure Gold,** puis ajoutez lentement 3 cuillerées à table d'huile à salade et 1 cuillerée à table de vinaigre. Versez ceci sur la salade. Si désiré, on peut ajouter $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de jus d'oignon. On peut aussi ajouter $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de **moutarde** ou de **paprika Pure Gold.** Si on veut, ajoutez du jus de citron au lieu de vinaigre. Pour la sauce française les proportions sont trois fois autant d'huile que de vinaigre. Mais il y a des personnes qui employent autant que six fois d'huile que de vinaigre; et d'autres qui font même usage d'une moitié d'huile et de vinaigre. Les goûts sont différents et ces règles sont variables. On peut confectionner cette sauce en agitant ensemble les ingrédients dans une bouteille tout juste avant de la servir.

Sauce Mayonnaise—Mettez les jaunes de deux œufs dans un bol, battez-les avec une fourchette en argent jusqu'à ce qu'ils soient lisses et ajoutez de l'huile, quelques gouttes à une fois, jusqu'à ce que le mélange commence à s'épaissir. Puis on peut ajouter l'huile en plus grandes quantités. Assurez-vous de continuer de battre constamment le mélange et avec motion rapide. Quand il devient épais ajoutez quelques gouttes de vinaigre, battez jusqu'à ce que le mélange soit encore lisse. Puis ajoutez 1 cuillerée à thé de sel, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de **moutarde Pure Gold** et une pincée de **poivre rouge Pure Gold.** On devrait ajouter le vinaigre petit à petit, jusqu'à ce qu'on ait employé 2 cuillerées à table de vinaigre.

La quantité d'huile dépend de la quantité de sauce requise. Mais 1 tasse pas tout à fait pleine d'huile sera assez pour une salade ordinaire. Si la mayonnaise se caille, prenez un autre œuf, et à l'œuf battu ajoutez de l'huile jusqu'à ce que le mélange s'épaississe, puis ajoutez ceci au mélange caillé, et il deviendra encore lisse et velouté en apparence. Quand il fait chaud assurez-vous que les ingrédients et les ustensiles sont de la température de la glace.

Mayonnaise "Mille Îles"—1 tasse de mayonnaise, ¼ tasse d'olives hachées, des marinades, du persil, des câpres et des oignons.

Mayonnaise Cuite—1 cuillerée à thé de **moutarde Pure Gold,** 1 cuillerée à thé de sel, ¼ cuillerée à thé de **poivre rouge Pure Gold,** 1 cuillerée à table de sucre, 1½ cuillerée à table de farine, les jaunes de deux œufs, 2 cuillerées à table de beurre fondu, 1 tasse de lait, ¼ tasse de vinaigre. Mélangez les ingrédients secs dans un bain-marie, ajoutez les jaunes battus, le beurre et le lait. Faites cuire dans le bain-marie en remuant constamment. Enlevez du feu, refroidissez et puis ajoutez le vinaigre.

Sauce à Salade pour Fruits No. 1—À une mayonnaise cuite, juste avant de servir, ajoutez 1 tasse de crème fouettée.

Sauce à Salade pour Fruits No. 2—Trois jaunes d'œufs, ½ tasse de miel, ¼ tasse d'huile à salade, ½ cuillerée à thé de sel, quelques grains de **paprika Pure Gold,** 3 cuillerées à table de jus de citron, 1 tasse de crème fouettée.

Battez les jaunes dans une casserole, chauffez le miel jusqu'au point d'ébullition. Versez les jaunes dans le miel, en remuant constamment. Retournez au feu pour une minute en continuant d'agiter, enlevez du feu, et battez pendant 5 minutes environ ou jusqu'à ce que le mélange soit épais. Ajoutez le sel, l'huile et le paprika et battez 2 minutes encore. Laissez refroidir, ajoutez le jus de citron et juste avant de servir pliez la crème fouettée dans ce mélange.

Sauce aux Œufs—Faites une pâte des jaunes de 2 œufs durs. Ajoutez ½ cuillerée à thé de **moutarde Pure Gold** et ½ cuillerée à thé de sel, 1 cuillerée à thé de sucre avec ½ cuillerée à thé de **poivre Pure Gold.** Ajoutez environ 2 cuillerées à table d'huile à salade goutte à goutte dans ce mélange, ou bien, au lieu de l'huile on peut employer de la crème douce. Puis mettez dans ce mélange 4 cuillerées à table de jus de citron. Cette sauce va très bien avec saumon en conserve.

Pour Servir avec les Salades—On sert généralement les biscuits soda comme ils sont dans la boîte ou rôtis, si on désire, avec une salade verte. Les bâtons à fromage, les petits lanières de rôtie saupoudrées avec du fromage râpé sont servis aussi.

On sert généralement les salades aux fruits sans accompagnement.

SUGGESTIONS POUR PANIFICATION

La farine prise d'un endroit froid devrait être chauffée avant d'être employée. Il faut que la chaleur soit à environ à la même température que les mains. Gardez aussi la pâte à cette température. Si la pâte devient refroidie elle ne se levera pas. Mais trop de chaleur rend aussi la pâte faible et gâte sa couleur.

La meilleure température pour la fermentation pendant la nuit est de 65° à 70° F. Pour la fermentation pendant le jeur de 75° à 80° F. amène les résultats plus vites. La température de 70° est bon en tout temps.

Quand on emploie les galettes de levain sec faites toujours une éponge. On peut faire une pâte aussitôt si on emploie la levure de ménage ou les gâteaux de levain comprimé.

Une éponge devrait se lever toujours au double du volume ou jusqu'à ce qu'elle commence à tomber.

La pâte devrait se lever toujours au double du volume pour la première fermentation, et augmenter encore son volume au double après être placée dans les moules à pain.

Ne travaillez pas trop la pâte. Il est mieux de la travailler trop peu que de la travailler trop.

Si la pâte se lève trop pendant la première fermentation elle se levera lentement dans les moules. Si on laisse se lever la pâte trop longtemps elle devient remplie de trous. Mais si la pâte ne se levait pas assez elle sera pesante et pâteuse.

Mélangez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit molle. Quand la pâte cesse de s'attacher aux doigts n'ajoutez plus de farine.

On pétrit la pâte pour la première fois une fois que tous les ingrédients sont parfaitement mélangés. Puis on laisse la pâte se lever au double de son volume. Le deuxième pétrissage brise les bulles et distribue également le gaz qui a été déjà formé.

La pâte est cuite pour détruire la levure, expulser l'alcool et le gaz, pour cuire les cellules d'amidon et former une croûte.

Si le four n'est pas assez chaud la pâte se levera trop et débordera des moules à pain. Si le four est trop chaud les croûtes des pains deviennent trop dures et elles se fendent aux côtés. Ceci se produira aussi si la pâte ne s'est pas assez levée dans les moules avant de la mettre au four.

Après avoir fait cuire les pains, mettez-les sur un gril de broche ou placez-les contre les moules pour se refroidir et aussi pour que l'air circule autour des pains. Ne couvrez pas les pains et ne les roulez pas dans un linge avant de les ranger. Les fibres de coton et de toile deviennent bientôt aigres et ceci cause le moisissure du pain.

Un pétrin mécanique est un excellent moyen pour économiser le travail.

Pour Utiliser le Pain Rassis—On peut utiliser les miettes de pain de tant de manières qu'on doit garder tous les morceaux de pain rassis. On peut les sécher, les hacher dans un hache-viande et les garder dans une jarre couverte pour employer plus tard.

Les rôties sèches de tailles variées sont employées souvent comme décoration.

On peut beurrer le pain sec, le couper en dés et puis faire dorer au four. On appelle ceci des croûtons. On peut en faire usage avec les potages ou même dans les potages.

Miettes Beurrées—1 tasse de miettes fines de pain, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel, 1 cuillerée à table ou plus de beurre fondu. Mélangez parfaitement ensemble tous les ingrédients. Employez pour couvrir les dessus des mets en escalopes.

LEVAIN

La levure est une plante microscopique qui est employée dans la fabrication du pain fermenté. Le levain demande de la chaleur, de l'air et de l'humidité pour sa croissance. La meilleure température pour le levain est de 70° à 75° F. La pâte est un terrain fertile pour le levain. Le levain change le sucre en gaz carbonique et en alcool. Le gaz se lève et quand il s'échappe il étend le gluten dans la farine de 2 à 3 fois sa grosseur originale.

On peut mieux conserver le levain en forme de galettes sèches. Pour les personnes qui habitent, où il est nécessaire de le garder pour longtemps, il vaut mieux acheter du levain sec.

Si le levain est sec il ne se gâtera pas, mais si on le garde pour trop longtemps il perdra sa force. Essayez de le garder aussi frais que possible.

Le levain comprimé humide ne devrait pas se garder pour plus que quelques jours. S'il est foncé et moisi il est vieux; s'il se brise comme du mastic il est faible. Si le levain est frais il s'émiettera facilement et il aura une senteur agréable qui ressemble au vin.

La levure liquide ou la levure de ménage donne quelques fois des résultats très satisfaisants, mais parfois elle contient tant d'espèces de plantes de levure qu'il est très difficile d'obtenir des résultats uniformes.

Un gâteau de levain comprimé vaut deux galettes de levain sec ou deux tasses de levure liquide.

Les galettes de levain sec opérent plus lentement que les gâteaux comprimés ou la levure liquide. On devrait les mettre avec un mélange d'éponge, préférablement pendant la nuit.

Le sucre hâte la croissance ou la fermentation du levain. Le sel donne une action moins rapide.

Pains—Températures et Durée de Cuisson

CHAUD
400°—450° F.

Pain fait avec Levain (Diminuez à 350° F.).—45 à 60 minutes.

Pain fait avec Poudre à Pâte—40 à 50 minutes.

Pain de Blé d'Inde—20 à 30 minutes.

Petits Pains—15 à 20 minutes.

Biscuits à Thé—12 à 15 minutes.

Muffins—20 à 25 minutes.

TRÈS CHAUD
450° F.

"Popovers"—30 à 35 minutes.

PAINS



Méthode de Cinq Heures pour la Pâte—12 tasses de farine tamisée, 4 tasses de lait échaudé, ou un mélange de lait et d'eau, ou 4 tasses d'eau de pommes de terre, 1 cuillerée à table de sucre, 1 cuillerée à table de beurre, 3 cuillerées à thé de sel, 2 gâteaux de levain comprimé. (Ces ingrédients donnent 4 pains d'une livre chacun).

Versez le liquide chaud sur le sel, le sucre et le beurre. Laissez reposer le mélange jusqu'à ce qu'il soit tiède. N'ayez pas le liquide trop chaud ou il tuera le levain. Ajoutez le levain qui a été mélangé à une pâte avec un peu d'eau tiède. Battez-y assez de farine pour faire une pâte. Battez cette pâte jusqu'à ce qu'elle soit remplie de bulles. Puis ajoutez plus de farine pour faire une pâte molle. Quand la pâte devient trop ferme pour être battue, saupoudrez un peu de farine sur une planche et mettez-y la pâte.

Pétrissage—Saupoudrez un peu de farine sur la pâte et sur les paumes de vos mains. Pliez le bord de la pâte qui est le plus loin de vous vers le centre de la masse, en pressant immédiatement la pâte en bas et loin de vous avec une motion douce de roulement des paumes de vos mains, répétez deux fois. Tournez la pâte pour que ce qui était à la main droite deviendra le plus loin de vous, pliez et pétrissez comme avant. Continuez à faire ceci en tournant la pâte et en mettant de la farine sur la planche et sur vos mains pour empêcher la pâte de se coller. Si elle se colle à la planche râpez-la libre avec un couteau non aiguisé, et mettez encore de la farine sur la planche. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle ne s'attache pas à vos mains ou à la planche et jusqu'à ce qu'elle soit lisse sur la surface, spongieuse, élastique et se lève rapidement quand on la soumet à une pression.

Ceci prend une heure pour préparer.

Première Fermentation—Replacez la masse de la pâte dans un bol beurré, couvrez et mettez dans un endroit chaud.

Deuxième Fermentation—Quand la pâte est levée au double de son volume original, mettez-la sur la planche et façonnez en pains en traitant légèrement et en employant un peu ou pas de farine. Mettez les pains dans les moules à pain, couvrez-les avec un linge propre. Laissez-les se reposer dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'ils aient doublé encore leur volume.

Cuisson—Quand la pâte est presque levée, vérifiez le four. Il devrait être assez chaud pour changer la couleur en brun foncé d'un morceau de papier à écrire en cinq minutes. Faites cuire le pain de 45 à 60 minutes.

Le pain a besoin d'un four chaud pour la première demi-heure. Le pain devrait continuer à se lever pendant les 15 premières minutes. Puis il devrait commencer à dorer et continuer à faire ceci de 15 à 20 minutes. Pendant les dernières 15 minutes le pain devrait finir de cuire.

Le four devrait être environ 400° F., quand on y met le pain; après 15 minutes on peut diminuer graduellement la chaleur à 350° F. N'ouvrez pas la porte du four à moins qu'il soit absolument nécessaire.

Quand les pains sont cuits ils se détachent des moules et quand on frappe doucement sur un pain il rend un son creux.

Si on désire une croûte plus tendre, badigeonnez avec du beurre fondu 3 minutes avant d'enlever du four.

Pain qui a Reposé Pendant la Nuit—On peut employer la même recette que pour le pain de cinq heures. Mais dans ce cas n'employez qu'un gâteau de levain.

Méthode Éponge—Un mélange pour une éponge est fait en mélangeant le levain, le liquide et la moitié du sucre et environ la moitié de la farine. Laissez le mélange se lever au double de son volume. À ce point il tombera au toucher du doigt. Puis ajoutez les autres ingrédients et le reste de la farine pour faire une pâte molle. Pétrissez, laissez se lever encore et continuez l'opération comme dans la recette pour le pain de cinq heures. Quand d'autres matérieux, spécialement des œufs doivent être ajoutés, la méthode éponge est préférable. Incorporez les autres ingrédients dans la pâte avant d'ajouter la dernière moitié de la farine. Quand il n'y a rien a ajouter il n'y a pas avantage à employer la méthode éponge.

Levure de Ménage—Pelez 4 grosses pommes de terre, et laissez-les dans de l'eau froide pendant une demi-heure. Mettez 1 pinte d'eau bouillante dans une casserole. Maintenant, râpez rapidement les pommes de terre et brassez-les dans l'eau bouillante, remuez sur le feu pendant 5 minutes, puis enlevez du feu. Ajoutez ½ tasse de sucre et 2 cuillerées à thé de sel, versez le mélange dans une cruche de pierre ou dans un bol, ensuite laissez reposer jusqu'à

ce que cela soit tiède. Puis ajoutez 1 tasse de bonne levure ou 1 gâteau de levain comprimé. Couvrez et faites fermenter de 3 à 4 heures. Remuez et faites descendre chaque fois qu'elle vient à la surface du vaisseau. Puis mettez la levure dans une cruche, une bouteille ou dans quelque chose qu'on peut bien fermer. Placez dans un endroit où on peut la garder très froide, mais où elle ne gèlera pas. On peut garder cette levure pendant 2 semaines. Conservez 1 tasse de cette levure pour le point de départ pour la prochaine fois quand on fera de la levure.

Pain qui a Reposé Pendant la Nuit No. 2—Pelez et faites bouillir dans 1 pinte d'eau 4 pommes de terre moyennes. Une fois cuites, pilez les pommes et versez-les et l'eau bouillante sur environ 1 chopine de farine, brassez bien. Faites ceci à cinq ou six heures du soir. Quand le mélange est tiède, ajoutez 1 gâteau de levain pour chaque 4 pains, 1 cuillerée à table de sel, 1 cuillerée à table de sucre et assez de farine pour faire une pâte modérément ferme. Gardez la pâte dans un endroit chaud et plus tard, ajoutez assez de farine pour pétrir la pâte. Pétrissez parfaitement, couvrez bien la pâte et gardez-la au chaud. Puis le lendemain matin pétrissez la pâte et laissez se lever encore. Quand la pâte est assez légère, façonnez en pains et laissez-les se lever. Faites cuire dans un four chaud de $\frac{3}{4}$ à 1 heure.

Pain de Farine de Blé Entier—Échaudez 1 chopine de lait, ajoutez $\frac{1}{4}$ tasse de sucre et 1 cuillerée à thé de sel; après que ceci soit tiède ajoutez 1 gâteau de levain dissous dans $\frac{1}{4}$ tasse d'eau tiède, et $4\frac{1}{4}$ tasses de farine de blé entier ou de farine "Graham."

Mélangez bien avec un large couteau ou avec une cuiller; couvrez la pâte et laissez-la se lever pendant 3 heures environ, ou jusqu'à ce qu'elle soit le double de son volume. Puis réduisez en pétrissant la pâte, mettez-la en moules à pain beurrés, remplissez les moules à la moitié. Laissez la pâte se lever encore, puis faites cuire pour environ 50 minutes. La pâte faite de farine de blé entier est mélangée seulement jusqu'à ce qu'elle soit molle ou jusqu'à ce qu'elle soit assez ferme pour être maniée avec une cuiller ou un couteau. La pain de farine de blé entier s'émiette plus que le pain de farine blanche. On peut employer $\frac{1}{4}$ tasse de mélasse au lieu de sucre. On peut ajouter aussi des raisins.

Pain de "Graham"—1 tasse de lait échaudé et puis tièdi, 1 tasse d'eau bouillante, tièdie, $\frac{1}{4}$ tasse de mélasse ou de cassonade, 2 cuillerées à table de beurre, 1 cuillerée à thé de sel, 1 gâteau de levain comprimé, 4 tasses de farine "Graham," 1 tasse de farine blanche.

Dissolvez le levain, le beurre, le sel et le sucre dans le liquide tiède. Ajoutez graduellement la farine pour faire une pâte, pétrissez parfaitement, couvrez et laissez se lever dans un endroit chaud pendant 2 heures environ, ou jusqu'à ce qu'elle soit le double de son volume. Puis façonnez la pâte en pains, placez dans des moules à pain beurrés, couvrez et laissez se lever encore jusqu'à

ce que la pâte soit légère. Faites cuire dans un four moins chaud que pour le pain blanc.

Pain de Son—Confectionnez-ceci comme le pain blanc, en employant 7 tasses de farine blanche et 5 tasses de son au lieu d'employer entièrement de la farine blanche. On peut employer ¼ tasse de mélasse au lieu de sucre.

Pain de Farine d'Avoine—1 tasse de farine d'avoine, 2 tasses d'eau bouillante, 1 cuillerée à table de beurre, 1½ cuillerée à thé de sel, ¾ d'un gâteau de levain comprimé mélangé avec ¼ tasse d'eau tiède, ½ tasse de mélasse, 5 tasses de farine.

Mélangez la farine d'avoine, l'eau bouillante, le beurre et le sel. Laissez reposer jusqu'à ce que le mélange soit tiède. On peut employer la céréale qui reste du déjeuner, si on désire. Ajoutez le levain et la mélasse et brassez bien. Ajoutez la farine, pétrissez, laissez se lever. Façonnez en pains, mettez-les dans des moules à pain graissés. Ne remplissez les moules qu'à la moitié. Couvrez la pâte et laissez se lever encore pendant 1 heure. Faites cuire dans un four chaud pendant 45 minutes.

Il vaut mieux couper le pain de farine d'avoine le jour après la cuisson. Employez un couteau aiguisé. On peut ajouter ½ tasse de noix hachées, si on désire.

Pain aux Dattes—1 tasse de lait, ¼ tasse de sucre, 1 cuillerée à thé de sel, 2 cuillerées à table de beurre, 1 gâteau de levain comprimé, 1 tasse de dattes hachées, 3 tasses de farine, 1 œuf.

Dissolvez le levain et 1 cuillerée à table de sucre dans le lait qui a été échaudé et tièdi. Ajoutez 1¼ tasse de farine (tamisée) et brassez bien. Couvrez et laissez le mélange se lever jusqu'à ce qu'il soit léger, pendant 1 heure environ dans un endroit chaud. Ajoutez le sel, le reste du sucre, le beurre en crème et l'œuf bien battu, les dattes et le reste de la farine, ou assez de farine pour faire une pâte. Pétrissez bien. Placez dans un bol beurré, couvrez et laissez se lever dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'elle soit le double de son volume. Façonnez en pains, mettez dans des moules à pain graissés. Laissez se lever encore, 1 heure environ. Faites cuire dans un four chaud pendant 45 minutes.

On peut faire usage de noix au lieu de dattes, ou un mélange moitié dattes et moitié noix. Si on désire, on peut ajouter des épices. Les **épices Pure Gold** sont toujours pures.

Pain à Poudre à Pâte—Tamisez ensemble 1 pinte de farine tamisée, 1 cuillerée à thé de sel, ½ cuillerée à thé de sucre et 8 cuillerées à thé rases de **poudre à pâte Blue Ribbon.**

Ajoutez assez d'eau ou de lait pour faire une pâte molle (environ 1¼ tasse plus ou moins selon la farine) et brassez rapidement le mélange avec une grande cuiller. Ajoutez ¼ tasse de beurre fondu, puis versez aussitôt dans un moule bien graissé. Faites cuire dans un four chaud.

Pain Brun "Boston"—1 tasse de farine de blé d'Inde, ½ tasse de farine blanche, 1 tasse de farine "Graham," 1½ cuillerée à

thé de soda à pâte, 1 cuillerée à thé de sel, ½ à ¾ tasse de mélasse, 2 tasses de lait sur.

Mélangez les ingrédients secs, ajoutez la mélasse et le lait, brassez jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés. Versez dans des moules graissés et remplissez aux ¾. Les boîtes d'une livre dans lesquelles la **poudre à pâte Blue Ribbon** a été empaquetée font d'excellents moules pour ce pain, car les tranches rondes sont attrayantes. Faites cuire à la vapeur pendant 2 heures.

Pain de Farine de Blé d'Inde—1 tasse de farine de blé d'Inde, 1 tasse de farine blanche, ½ cuillerée à thé de sel, 2 cuillerées à table de sucre, 4 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** 1 œuf, 1 tasse de lait (environ), 1 cuillerée à table de beurre fondu.

Mélangez parfaitement tous les ingrédients secs, ajoutez le lait, l'œuf battu et à la fin le beurre fondu. Mettez dans un moule à pain graissé et faites cuire pendant ½ heure dans un four modéré.

"Pone" Florida—Mélangez 4 cuillerées à thé rases de **poudre à pâte Blue Ribbon** et ½ cuillerée à thé de sel avec 2 tasses de farine de blé d'Inde.

Mélangez avec assez d'eau pour donner une pâte épaisse, et battez-y 1 cuillerée à table de graisse. Faites cuire en forme d'un gâteau mince et cuire au four jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Ce pain est très bon avec de la viande.

Sally Lunn—1 tasse de lait, 1 cuillerée à table de beurre fondu, 3 œufs battus séparément, 2 tasses de farine, 1 cuillerée à table de sucre, 2 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** ½ cuillerée à thé de sel.

Ajoutez le lait et le beurre fondu aux jaunes d'œufs battus. Tamisez-y tous les ingrédients secs et battez bien. Pliez-y les blancs d'œufs fouettés fermes. Faites cuire dans un moule peu profond ou dans des moules à muffins dans un four modéré pendant 30 à 40 minutes.

PETITS PAINS, BRIOCHES ET BISCOTTES

Petits Pains "Parker House"—2 tasses de lait échaudé et puis tiédi, 1 gâteau de levain comprimé, 2 cuillerées à table de sucre, 1½ cuillerée à thé de sel, 2 à 4 cuillerées à table de graisse, 6 tasses de farine tamisée.

Au lait tiède ajoutez le levain, le sucre et la graisse fondue. Battez-y bien le tiers de la farine et puis laissez se lever au double du volume dans un endroit chaud. Ajoutez le sel ct le reste de la farine ou assez de farine pour faire une pâte. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit molle. Puis mettez dans un bol graissé et laissez encore se lever au double du volume. Roulez la pâte à une épaisseur d'un demi-pouce et taillez avec un coupe-biscuit fariné de 3 pouces de diamètre. Faites une rayure au centre de chaque petit pain avec un couteau non aiguisé. Badigeonnez la partie la plus basse avec du beurre fondu, pliez et presse ensemble, en

laissant un bord un peu au-dessus de l'autre. Placez-les dans une lèchefrite graissée espacés d'un pouce et laissez se lever. Faites cuire dans un four chaud de 15 à 20 minutes.

Les petits pains "Parker House" de 2 pouces sont très attrayants pour déjeuners et thés d'après-midi.

Petits Pains Français Sucrés—À la recette ci-dessus ajoutez 1 œuf bien battu et 2 cuillerées à table de sucre en plus, après la première fermentation.

Brioches à la Cannelle—Employez la recette pour petits pains "Parker House." Roulez la pâte à une épaisseur d'un demi-pouce en gardant la pâte en forme rectangulaire. Étendez avec le mélange suivant: ½ tasse de beurre mou, 2 cuillerées à table de **cannelle Pure Gold,** 1 tasse de raisins de Corinthe ou de raisins épépinés, 1 tasse de cassonade. Roulez comme un gâteau roulé. Coupez en tranches d'une épaisseur d'un pouce. Placez dans une lèchefrite graissée avec le côté coupé en dessus. Laissez se lever. Faites cuire pendant 25 à 30 minutes dans un four modéré.

Quand on cuit le pain, on peut garder une portion de la pâte pour faire des brioches.

Rondelle Suédoise pour Thé—Suivez la recette pour brioches à la cannelle, mais après avoir roulé comme un gâteau roulé, façonnez en forme d'une rondelle, coupez-la avec les ciseaux, laissez se lever et faites cuire.

Brioches Glacées—1 tasse de lait échaudé et tiédi, 1 gâteau de levain comprimé, 4 cuillerées à table de sucre, ½ cuillerée à thé de sel, 4 cuillerées à table de graisse, 1 œuf, ½ tasse de raisins de Corinthe ou de raisins, 1 cuillerée à thé d'**essence de citron Pure Gold,** 3 tasses de farine tamisée.

Dissolvez le levain et 1 cuillerée à table de sucre dans le lait tiède. Ajoutez 1½ tasse de farine, battez jusqu'à ce que l'éponge soit lisse, couvrez et laissez se lever dans un endroit chaud jusqu'à ce que la pâte soit légère. Défaites la graisse, ajoutez le reste du sucre, l'œuf bien battu, et les raisins qui ont été farines, puis le sel et l'essence. Ajoutez-ceci à l'éponge avec assez de farine pour donner une pâte molle. Pétrissez sur une planche, laissez se lever au double du volume. Façonnez avec les mains en brioches rondes. Placez-les dans une lèchefrite graissée espacées d'un pouce. Laissez se lever encore, brosser avec un œuf délayé avec de l'eau. Faites cuire pendant 20 minutes. Après la cuisson glacez avec une glace mince.

Petits Pains de Pomme de Terre—4 petites pommes de terre, 2 tasses de lait échaudé, 1 cuillerée à table de graisse, 2 cuillerées à table de sucre, 2 cuillerées à thé de sel, ¾ gâteau de levain comprimé dissous dans ¼ tasse d'eau tiède.

Ajoutez au lait les pommes de terre chaudes en riz, le beurre, le sel et le sucre. Puis ajoutez assez de farine pour faire une éponge. Laissez se lever et ajoutez assez de farine pour faire une pâte. Pétrissez, couvrez et laissez se lever au double du volume.

Pétrissez encore et façonnez en boules. Placez-les sur une lèchefrite graissée espacées d'un pouce. Laissez se lever et faites cuire de 15 à 20 minutes dans un four chaud.

Biscottes—2 tasses de lait échaudé et tiédi, 1 gâteau de levain comprimé, 1 tasse de sucre, 2 cuillerées à thé de sel, 6 cuillerées à table de graisse, 6 tasses de farine tamisée, ½ cuillerée à thé d'**essence de citron Pure Gold** et ¼ cuillerée à thé de **muscade Pure Gold.**

Au lait tiède ajoutez le levain, ¼ tasse de sucre et la graisse fondue. Battez-y parfaitement le tiers de la farine, couvrez et laissez se lever au double du volume dans un endroit chaud. Puis ajoutez le sel, le reste du sucre, l'essence, la muscade et assez de farine pour faire une pâte. Couvrez, laissez se lever jusqu'à ce que la pâte soit très légère, abaissez. Puis laissez-la se lever encore jusqu'à ce qu'elle soit légère. Roulez à une épaisseur d'un pouce et demi. Coupez avec un coupe-biscuit de trois pouces de diamètre. Placez-les dans une lèchefrite pour qu'elles ne se touchent pas tout à fait. Laissez se lever une fois encore jusqu'à ce que les biscottes soient très légères. Faites cuire pendant 20 minutes dans un four chaud. Si désiré, on peut les badigeonner avec 1 cuillerée à table de lait et 3 cuillerées à table de sucre.

Brioches Faciles—2 cuillerées à table combles de beurre, 2 cuillerées à table combles de farine. Mélangez bien, puis ajoutez 2 tasses d'eau bouillante, remuez et laissez tiédir. Ajoutez 2 cuillerées à thé de sel, 2 œufs battus, 1 tasse de sucre, 1 gâteau de levain comprimé dissous dans une demi-tasse d'eau. Épaississez avec de la farine, battez et puis pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit ferme.

Laissez se lever dans une cruche de pierre dans un endroit frais pendant 48 heures au moins. Abaissez la pâte chaque 24 heures. Confectionnez la pâte en brioches de la grosseur d'un œuf. Laissez se lever pendant 12 heures; faites cuire 20 minutes. Mettez-les dans des moules à muffins pour cuire. La pâte sera fraîche pour 5 ou 6 jours.

MÉLANGES DE FARINE

Les mélanges de farine sont composés de proportions diverses de farine et de liquide. Ils sont classés selon la consistance du mélange.

I. (a) **Pâte Claire**—1 tasse de liquide pour 1 tasse de farine. ("Popovers", crêpes).

(b) **Pâte à Déposer**—1 tasse de liquide pour 2 tasses de farine. (Muffins, biscuits à déposer).

(c) **Un Mélange à Gâteau** est entre les deux pâtes.

(d) **Pâte Molle**—1 tasse de liquide pour 3 tasses de farine. (Pain, biscuits à thé).

(e) **Pâte Épaisse**—1 tasse de liquide pour 4 tasses de farine. (Pâtisserie, biscuits à rouler).

II. MÉTHODE POUR MÉLANGER:

1. **Pâtisserie**—Coupez la graisse dans la farine et les autres ingrédients secs; ajoutez petit à petit le liquide.
2. **Gâteau au Beurre**—Défaites en crème le beurre avec le sucre, puis ajoutez tour à tour le liquide et les ingrédients secs.
3. **Mélange à Muffins**—Mélangez les ingrédients secs, ajoutez le liquide, puis la graisse fondue.
4. **Gâteau à Éponge**—Battez les œufs jusqu'à ce qu'ils soient légers et pliez-y les ingrédients secs.

III. RÈGLES D'EMPLOI D'UN INGRÉDIENT POUR FAIRE LEVER LA PÂTE:

1. Employez 2 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon** pour faire lever 1 tasse de farine. Diminuez cette quantité à ½ cuillerée à thé pour chaque œuf employé après le premier œuf.
2. Employez ½ cuillerée à thé de soda à pâte pour 1 tasse de lait sur.
3. Employez ½ cuillerée à thé de soda à pâte pour 1 tasse de mélasse. Si le lait ou la mélasse est très acide, employez en plus, 1 cuillerée à thé de poudre à pâte pour chaque tasse de farine.
4. Employez 1 cuillerée à thé de **crème de tartre Pure Gold** avec ½ cuillerée à thé de soda à pâte pour 1 tasse de farine.
5. Plus de levain est nécessaire si des farines qui ne sont pas trop raffinées sont employées.

BISCUITS À THÉ



Biscuits à Thé Ordinaires—2 tasses de farine, 2 à 4 cuillerées à table de graisse, 4 cuillerées à thé rases de **poudre à pâte Blue Ribbon,** ½ cuillerée à thé de sel. Assez de lait pour faire une pâte molle, de ⅔ à 1 tasse, selon la farine employée.

Tamisez la farine, la **poudre à pâte Blue Ribbon** et le sel dans un bol à mélanger. Ajoutez la graisse et coupez-la dans la farine avec deux couteaux. Ajoutez le lait petit à petit. Mettez la pâte sur une planche légèrement farinée. Roulez-la vivement à environ un pouce d'épaisseur et coupez avec un coupe-biscuit fariné. Faites cuire dans un four de 12 à 15 minutes.

Biscuits à Thé à la Crème—Pour 4 tasses de farine tamisée employez 8 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,**

1 cuillerée à thé de sel et assez de crème douce et épaisse pour faire une pâte molle. Faites cuire dans un four rapide.

Biscuits à Thé "Graham"—Employez 2 tasses de farine "Graham," 2 tasses de farine blanche, 4 cuillerées à table de beurre, 2 cuillerées à table de cassonade, 8 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** $1\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel. Confectionnez comme biscuits à thé ordinaires.

Biscuits à Thé aux Fruits—Mélangez des morceaux de fruits dans la pâte pour les biscuits à thé ordinaires avant de les faire cuire.

Biscuits à Thé "Pinwheel"—Roulez la pâte pour les biscuits à thé ordinaires d'un quart de pouce d'épaisseur. Gardez la pâte en forme rectangulaire. Badigeonnez avec du beurre fondu, saupoudrez avec du sucre et de la **cannelle Pure Gold,** ($\frac{1}{4}$ tasse de sucre pour 1 cuillerée à thé de cannelle), ajoutez des raisins. Roulez comme un gâteau roulé, taillez en tranches de $\frac{3}{4}$ de pouce. Mettez dans une lèchefrite beurré, le côté coupé en bas; faites cuire.

Biscuits au Son—1 tasse de farine, 1 tasse de son, 4 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** $\frac{3}{4}$ cuillerée à thé de sel, 2 à 4 cuillerées à table de graisse, $\frac{3}{4}$ à 1 tasse de lait.

Brioches à Poudre à Pâte—Employez la recette pour les biscuits à thé ordinaires, mais ajoutez 1 œuf battu et 2 cuillerées à table de graisse en plus. Réduisez la quantité de lait. Roulez la pâte, badigeonnez avec du lait, saupoudrez avec du sucre, taillez en petits morceaux ayant trois coins. Faites cuire. On peut ajouter $\frac{1}{2}$ tasse de raisins de Corinthe ou de raisins épépinés.

Pain aux Noix et aux Dattes—À la recette pour les biscuits à thé ordinaires ajoutez $\frac{1}{4}$ tasse de sucre, 1 œuf, assez de lait pour faire une pâte ferme, $\frac{1}{3}$ tasse de noix hachées et 1 tasse de dattes hachées. Mettez la pâte dans un moule à pain graissé. Faites cuire dans un four modéré. On peut substituer $\frac{1}{2}$ tasse de farine "Graham" pour $\frac{1}{2}$ tasse de farine blanche.

Variations:

1. Faites un trou sur chaque biscuit avant de cuire et placez-y $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de marmelade ou de confiture.
2. Saupoudrez avec du sucre d'érable râpé chaque biscuit avant de cuire.
3. Ajoutez $\frac{1}{2}$ tasse de fromage râpé à la recette pour les biscuits à thé ordinaires.
4. Omettez le beurre dans la recette pour les biscuits à thé ordinaires et ajoutez $\frac{1}{4}$ tasse de **beurre d'arachide Pure Gold.**
5. Pour faire un biscuit plus doux ajoutez $\frac{1}{2}$ tasse de sucre à la recette pour biscuits à thé ordinaires.

MUFFINS

Muffins—2 tasses de farine, 2 cuillerées à table de sucre, 4 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** ½ cuillerée à thé de sel, ¾ à 1 tasse de lait, 1 œuf battu, 2 cuillerées à table de graisse fondue.

Mélangez tous les ingrédients secs, et puis mélangez tous les ingrédients liquides dans un autre bol. Ajoutez les ingrédients liquides aux ingrédients secs. Ajoutez la graisse fondue en dernier lieu. Faites cuire dans un four chaud de 15 à 20 minutes.

Muffins "Graham"—Employez la recette pour muffins, mais substituez 1 tasse de farine "Graham" pour 1 tasse de farine blanche.

Muffins au Son—1½ tasse de son, 1 tasse de farine blanche, ½ cuillerée à thé de soda à pâte, ½ cuillerée à thé de sel, ½ cuillerée à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** 2 cuillerées à table de graisse fondue, ¼ tasse de mélasse ou de cassonade, 1 tasse de lait sur, ½ tasse de raisins épépinés.

Mélangez les ingrédients secs; ajoutez le lait sur en mélangeant bien. Ajoutez la graisse fondue et les raisins farinés.

Muffins de "Corn Flakes"—¾ tasse de "corn flakes," ¾ tasse de farine "Graham," 1 tasse de farine blanche, 1 cuillerée à table de graisse, ½ cuillerée à thé de sel, 1 œuf, 2 cuillerées à table de miel, 3 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon.** Mélangez le miel et la graisse fondue. Ajoutez-ceci à l'œuf bien battu, puis ajoutez le lait. Mélangez parfaitement tous les ingrédients secs, puis ajoutez-les aux ingrédients liquides. Faites cuire dans des moules à muffins graissés de 20 à 25 minutes.

Muffins de Farine de Blé d'Inde—1 tasse de farine de blé d'Inde, 1 tasse de farine blanche, ½ cuillerée à thé de sel, 4 cuillerées à table rases de beurre, 2 œufs, 1 tasse de lait froid, 4 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** 1 tasse de lait bouillant.

Mettez la farine de blé d'Inde dans un bol, placez le beurre au centre de la farine de blé et versez-y le lait bouillant; agitez, puis ajoutez le lait froid, les œufs bien battus et le sel. Battez bien, ajoutez la poudre à pâte, la farine et mélangez bien. Versez dans des moules à muffins; faites cuire dans un four chaud pendant plus de 30 minutes.

Pain aux Noix et au Lait Sur—1 tasse de cassonade, 2 tasses de farine (½ tasse de farine "Graham" et 1½ tasse de farine blanche), 1 tasse de raisins ou de dattes, ½ tasse de noix hachées, 1 cuillerée à thé de soda à pâte, une pincée de sel, 2 cuillerées à table de graisse, 1 œuf, 1 tasse de lait sur.

CRÊPES

Crêpes au Lait Sur—$2\frac{1}{2}$ tasses de farine, 1 cuillerée à thé de soda à pâte, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel, 1 cuillerée à table de sucre, 1 cuillerée à table de graisse fondue, 2 tasses de lait sur, 1 œuf.

Mélangez et tamisez les ingrédients secs, ajoutez lentement le lait, puis l'œuf battu. Battez parfaitement et ajoutez la graisse. Déposez par cuillerées ou versez d'une cruche dans une poêle chaude graissée. Une fois la crêpe pleine de bulles, gonflée et cuite aux bords, tournez-la et faites cuire l'autre côté. Ne tournez pas la crêpe une deuxième fois, car ceci donne une crêpe dure. Servez aussitôt.

Les crêpes qui sont faites avec le lait sur sont plus tendres que celles qui sont faites avec le lait doux.

Crêpes au Lait Doux—Employez la même recette comme ci-dessus, mais substituez le lait doux et 4 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon** pour le lait sur et le soda à pâte.

Crêpes au Riz—À 1 tasse de riz bouilli ajoutez 1 tasse de lait, les jaunes de deux œufs, $\frac{3}{4}$ tasse de farine, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel, 3 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon** et 1 cuillerée à table de beurre fondu.

Fouettez les blancs jusqu'à ce qu'ils soient fermes, pliez-y les autres ingrédients et faites cuire aussitôt dans une poêle chaude graissée.

Crêpes à la farine de Sarrasin—$2\frac{1}{4}$ tasses d'eau bouillante, $\frac{1}{2}$ gâteau de levain comprimé, dissous dans 2 cuillerées à table d'eau tiède, $1\frac{1}{2}$ tasse de farine de sarrasin, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel, 4 cuillerées à thé de sucre, $\frac{1}{4}$ tasse de farine blanche, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de soda à pâte.

Au commencement, faites bouillir et laissez tiédir 2 tasses seulement de l'eau. A cette eau ajoutez le levain, la farine, le sel et 1 cuillerée à thé de sucre. Mélangez et laissez reposer pendant la nuit. Puis prenez le reste de l'eau ($\frac{1}{4}$ tasse) qui a été bouillie et refroidie jusqu'à ce qu'elle soit tiède. Employez cette eau pour dissoudre le reste du sucre et le soda à pâte, puis ajoutez l'eau à l'autre mélange. Faites cuire aussitôt.

Crêpes Rapides à la Farine de Sarrasin—À 2 tasses de farine de sarrasin et $\frac{1}{2}$ tasse de farine blanche ajoutez 5 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel, et 1 cuillerée à table de cassonade ou de mélasse.

Tout juste avant de cuire, ajoutez 2 tasses d'eau froide, ou assez pour faire une pâte. On peut ajouter, si on désire, de la farine de blé d'Inde ou de la farine "Graham."

Crêpes de Pommes de Terre—2 tasses de pommes de terre crues râpées, 2 cuillerées à table de farine, 1 œuf battu; $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de poivre.

Mélangez bien et faites les crêpes minces. Faites cuire lentement dans une poêle graissée.

Substitut pour Sirop d'Érable—Prenez 2 tasses de cassonade et 1 tasse d'eau, faites bouillir pendant 5 minutes, ajoutez 2 cuillerées à table de beurre. Une fois le sirop refroidi, ajoutez 1 cuillerée à thé d'**essence de vanille Pure Gold.** On peut si on veut, employer une autre essence tel que le citron.

Imitation de Sirop d'Érable—Prenez quelques épis de maïs nettoyés, faites les bouillir dans de l'eau. Enlevez-les et à l'eau ajoutez de la cassonade. Faites bouillir encore l'eau jusqu'à ce qu'elle soit épaisse et d'une consistance de sirop d'érable réel. Les épis donnent le goût d'érable.

Crêpes aux Miettes de Pain—2 tasses de miettes de pain rassis, trempées dans 1 tasse d'eau bouillante, 2 tasses de farine, $\frac{3}{4}$ cuillerée à thé de soda à pâte, $\frac{1}{4}$ tasse de sucre, 1 œuf, $1\frac{1}{2}$ tasse de lait sur, 2 cuillerées à table de beurre fondu, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel.

"Popovers"—1 tasse de lait, 1 tasse de farine, 2 œufs, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de beurre fondu, une pincée de sel.

Fouettez les blancs et battez les jaunes des œufs séparément, jusqu'à ce qu'ils soient très légers. Puis battez les ingrédients avec un batteur "Dover" pendant 3 minutes. Versez dans des moules à muffins graissés très chaud. Faites cuire dans un four chaude pendant plus de 10 minutes. Après cela, diminuez la chaleur et faites cuire 30 minutes en plus. Ils devraient avoir la croûte croquante et le centre creux.

GAUFRES

Chauffez bien le gaufrier sur les deux côtés. Graissez le gaufrier et remplissez-le aux $\frac{2}{3}$ en laissant assez d'espace pour que les gaufres se levent; faites cuire sur un côté pendant une minute. Puis tournez et faites cuire de l'autre côté. Servez avec du sirop de citron, d'érable ou une sauce de caramel.

Gaufres—2 tasses de farine, $\frac{3}{4}$ cuillerée à thé de soda à pâte, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel, $1\frac{1}{2}$ tasse de lait sur, 2 œufs, 4 cuillerées à table de graisse.

Mélangez et tamisez les ingrédients secs, ajoutez lentement le lait, puis ajoutez les jaunes des œufs, bien battus et la graisse fondue. Pliez-y les blancs fouettés ferme. Cette pâte est un peu plus épaisse que la pâte pour crêpes.

Gaufres au Riz—1 tasse de riz bouilli, $1\frac{1}{2}$ tasse de lait, 2 cuillerées à table de graisse fondue, $\frac{1}{2}$ tasse de farine, 2 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel, 2 œufs.

Pilez le riz ou passez-le au presse-purée, ajouter le lait et la graisse. Tamisez ensemble la poudre à pâte, le sel et la farine, puis ajoutez-ceci au riz. Battez les jaunes des œufs, ajoutez-les au mélange. Puis pliez-y les blancs des œufs fouettés ferme.

PLEINE FRITURE

RÈGLES GÉNÉRALES:

1. Choisissez une marmite lourde, préférablement en fonte. Un panier en broche est très commode, mais on peut employer un fouet en broche comme celui pour battre les blancs des œufs. Il est important d'avoir un thermomètre.
2. Les huiles de légumes sont les plus satisfaisantes, comme elles ne brûlent pas facilement et elles n'absorbent pas rapidement les odeurs. N'employez pas le saindoux seul, mais une combinaison de $\frac{2}{3}$ de saindoux et $\frac{1}{3}$ de suif est un bon mélange de graisse animale.
3. Assurez-vous d'avoir assez de friture pour couvrir l'aliment en entier. N'ajoutez pas trop d'aliment à une fois, vérifiez toujours la graisse avant d'ajouter plus d'aliment.
4. Égouttez l'aliment sur du papier doux. Ne les empilez jamais ensemble.
5. Température pour pleine friture:
   (a) Faites cuire les aliments déjà cuits tels que croquettes en friture de 385° à 395° F. Si vous n'avez pas un thermomètre vérifiez la graisse avec un cube de pain d'un pouce. Le pain devrait se dorer en 40 secondes.
   (b) Faites cuire les mélanges non cuits, tels que beignets en friture de 360° à 370° F. Un morceau de pain devrait cuire en 60 secondes à cette température.
   (c) Les pommes de terre frites devraient être cuites en friture de 395° à 400° F. Un morceau de pain devient doré en 30 secondes à cette température. Ne considérez pas la fumée de la graisse comme un signe car elle fume à différentes températures.
6. En mettant les choses en ordre après avoir fait frire des aliments en pleine friture, passez la graisse à travers du coton à fromage. Si la graisse est foncée, clarifiez-la en ajoutant quelques tranches de pomme de terre crue, et faites cuire la graisse jusqu'à ce que l'ébullition cesse. Passez. Essuyez les ustensiles avec du papier. Mettez-les dans une casserole, couvrez avec de l'eau froide; amenez au point d'ébullition. Jetez l'eau et lavez les ustensiles.

Croquignoles No. 1—2 à 4 cuillerées à table de graisse, $\frac{3}{4}$ tasse de sucre, 2 œufs, 1 tasse de lait, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de **muscade Pure Gold,** environ 4 tasses de farine, 4 cuillerées à thé de poudre à pâte.

Défaites le beurre en crème, ajoutez le sucre, puis les œufs bien battus. Mesurez et tamisez ensemble 3 tasses de farine et les autres ingrédients secs. Ajoutez alternativement les ingrédients secs et le lait au premier mélange. Ajoutez plus de farine pour faire une pâte qui soit assez ferme pour manier facilement. Mettez

la pâte sur une planche farinée, pressez légèrement avec les mains farinées à $\frac{1}{4}$ pouce d'épaisseur. Taillez en rondelles ou façonnez en boules. Faites cuire en pleine friture. Quand les croquignoles se lèvent au-dessus de la graisse tournez-les et continuez à les tourner souvent. On peut les cuire en 2 minutes. Une fois refroidies, roulez-les dans de sucre en poudre.

Croquignoles No. 2—Au lieu de lait doux employez du lait sur et $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de soda à pâte à la place de la poudre à pâte.

Croquignoles au Levain—$1\frac{1}{4}$ tasse de lait, $\frac{1}{2}$ gâteau de levain, $\frac{1}{2}$ tasse de cassonade, 2 œufs, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de **muscade Pure Gold** ou de **macis,** $\frac{1}{4}$ tasse de beurre, environ $4\frac{1}{2}$ tasses de farine.

Échaudez le lait, laissez le tiédir, ajoutez le levain et assez de farine pour faire une éponge. Laissez reposer pendant 3 heures dans un endroit chaud. Défaites le beurre en crème, ajoutez le sucre, les épices et les œufs bien battus. Battez bien, ajoutez ce mélange à l'éponge et employez assez de farine pour faire une pâte. Pétrissez bien. Laissez reposer pendant le nuit. Pendant la matinée, pétrissez encore la pâte, laissez se lever au double du volume. Roulez ou abaissez avec les mains la pâte à l'épaisseur désirée (d'un pouce à un demi-pouce). Taillez avec un coupe-biscuit de deux pouces de diamètre. Laissez se lever jusqu'à ce que les croquignoles aient doublé leur volume, ceci prend environ 45 minutes. Faites frire en pleine friture pendant 4 ou 5 minutes. Ayez la friture à environ 350° F. Les croquignoles au levain sont taillées généralement sans un trou au centre.

Croquignoles à la Gelée—Suivez la recette pour les croquignoles au levain. Roulez la pâte un peu plus mince et mettez 1 cuillerée à thé de gelée ou de confiture, au centre. Façonnez pour que la gelée ou la confiture soit couverte. Laissez se lever. Faites cuire en pleine friture.

BEIGNETS

Ils sont composés de différentes sortes de pâte, généralement contenant des fruits ou quelque chose de doux. Ils sont frits en pleine friture. On les mange chaud et avec une sauce sucrée ou du sucre. Ils devraient être faits rapidement et bien fouettés. La pâte devrait être lisse et assez épaisse pour s'attacher à tous ce qu'on y met dedans.

Pâte à Beignets No. 1—1 tasse de farine, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel, 1 cuillerée à table de sucre pour les beignets sucrés, $\frac{2}{3}$ tasse de lait ou d'eau, $1\frac{1}{2}$ cuillerées à table de beurre fondu ou d'huile d'olive, 1 blanc d'œuf.

Mélangez et tamisez les ingrédients secs; ajoutez l'eau et battez jusqu'à ce que le mélange soit lisse, puis ajoutez le beurre. Pliez-y le blanc d'œuf fouetté ferme.

Pâte à Beignets No. 2—$1\frac{1}{4}$ tasse de farine, 2 cuillerées thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel, $\frac{2}{3}$ tasse de lait, 1 œuf.

Mélangez et tamisez les ingrédients secs; ajoutez graduellement le lait et l'œuf bien battu.

Beignets aux Fruits—Pour les beignets on peut faire usage de presque tous les fruits. On obtiendra une meilleure saveur en coupant les fruits, en les saupoudrant de sucre et en les laissant reposer deux ou trois heures avant de les employer. Si on désire, on peut ajouter de l'écorce râpée de citron ou du jus de citron. Puis égouttez les fruits, trempez ou mélangez-les dans la pâte. Faites frire en pleine friture. Les pommes, les bananes, les abricots, les pêches, les poires, l'ananas, etc., sont très bons préparés de cette manière. On peut employer aussi les fruits en conserves.

Beignets au Citron—Enlevez les graines et coupez les citrons en tranches très minces. Puis couvrez les tranches de pâte et faites frire en pleine friture.

Les beignets à l'orange sont faits de la même manière.

Beignets au Blé d'Inde—Faites bouillir le blé d'Inde. Coupez le blé de l'épi. Ou si désiré, employez le blé en conserves et faites usage, si vous voulez, d'un peu de lait. Mélangez le blé dans la pâte à beignets. Déposez le mélange par cuillerées en pleine friture chaude.

Beignets aux Légumes—Faites bouillir les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Puis coupez-les en tranches et trempez-les dans la pâte à beignets et faites frire en pleine friture. Ou bien, hachez fin les légumes et mélangez les morceaux dans la pâte à frire et déposez par cuillerées en pleine friture chaude. Faites frire jusqu'à ce que les beignets soient légèrement dorés. Ceci est une bonne manière pour employer des restes de légumes.

Beignets à la Viande—Prenez de la viande froide, de n'importe quelle sorte. Coupez-la en petits morceaux, assaisonnez avec du poivre et du sel et couvrez avec de la pâte à beignets. Faites frire en pleine friture chaude. Égouttez sur du papier et servez. Quelques gouttes de jus de citron ou de vinaigre et un peu de **muscade Pure Gold** améliorent la saveur de la viande. Ou bien, on peut ajouter un peu de jus de citron ou de vinaigre à la pâte à beignets.

Les tripes font de très bons beignets. On peut les faire comme beignets à la viande.

Beignets aux Huîtres—Égouttez le liquide des huîtres et employez-le pour une partie ou pour tout le liquide de la pâte. Hachez les huîtres, ajoutez-les à la pâte et déposez par cuillerées en pleine friture chaude. Servez aussitôt cuits. On peut aussi tremper l'huître entière dans la pâte et frire en pleine friture. Un peu de jus de citron, de vinaigre ou de jus d'oignon est une amélioration. On peut ajouter ceci aux huîtres ou à la pâte.

Beignets Supérieurs—3 cuillerées à table de beurre, ½ tasse d'eau bouillante, ½ tasse de farine, ½ cuillerée à thé de sel, 2 œufs.

Mettez le beurre et l'eau dans une casserole. Quand le mélange bout ajoutez ensemble la farine et le sel. Puis agitez jusqu'à ce que le mélange ne s'attache pas à la casserole—environ 2 minutes. Enlevez du feu; ajoutez 1 œuf non battu. Battez bien le mélange, réchauffez-le et puis ajoutez l'autre œuf et battez encore. Déposez par cuillerées en pleine friture chaude. Faites cuire jusqu'à ce que les beignets soient bien gonflés et dorés. Égouttez. Coupez une ouverture dans chaque beignet et remplissez-la de marmelade, de confiture ou de gelée. Servez avec du sucre en poudre, ou avec une sauce chaude tel que sauce au chocolat.

Beignets au Levain—On peut les faire avec de la pâte pour pain. Mettez une cuillerée à thé de confiture ou de gelée dans le centre de chaque beignet comme pour croquignoles au levain.

CROQUETTES

La nourriture est cuite, hachée fin et tenue ensemble avec une sauce blanche épaisse. Elle est alors formée en petits cônes, en boules ou en cylindres, etc. Puis trempez dans de l'œuf battu et roulez dans de la chapelure. Faites frire en pleine friture pour 2 ou 3 minutes. C'est une bonne méthode pour employer des restes.

Pour Couvrir avec de l'Œuf et de la Chapelure—Employez des miettes fines de pain ou des miettes de biscuits soda. On peut employer aussi de la farine de blé d'Inde. Battez un peu les œufs sur un plat, ajoutez-y 2 cuillerées à table d'eau ou de lait et ½ cuillerée à thé de sel. Roulez la croquette dans les miettes. Trempez-la dans l'œuf et roulez encore dans les miettes. Assurez-vous que la surface entière soit couverte.

Proportions pour Croquettes—Pour deux tasses de matériel solide comme poisson, viande, poulet, légumes, céréale, ajoutez 1 tasse de sauce blanche épaisse. Faites la sauce de 3 cuillerées à table de graisse, 3 cuillerées à table de farine et 1 tasse de lait ou de bouillon. Assaisonnez. Il faut que le mélange soit assez ferme pour qu'il garde sa forme. Faites refroidir, façonnez, trempez les croquettes dans de l'œuf battu, roulez dans de la chapelure. Faites frire en pleine friture.

Croquettes de Pommes de Terre—1 tasse de pommes de terre froides en riz, ½ tasse de lait, ½ tasse de farine, 1 œuf. Séparez l'œuf, battez le jaune et fouettez le blanc.

Mélangez tous les ingrédients excepté le blanc d'œuf. Assaisonnez. Ajoutez le blanc d'œuf à la fin. Il n'est pas nécessaire de rouler ces croquettes dans de la chapelure ni de les tremper dans de l'œuf battu. Faites les tomber d'une cuiller en pleine friture chaude.

PÂTISSERIE

RÈGLES GÉNÉRALES



1. Employez les matériaux de bonne qualité:
   (a) **Farine**—On doit employer de la farine à pâtisserie. Si on ne peut pas obtenir cette farine substituez dans chaque tasse de farine 2 cuillerées à table de fécule de maïs pour 2 cuillerées à table de farine. Tamisez avant de mesurer.
   (b) **Graisse**—Il est très nécessaire que la graisse soit fraîche. On peut employer tout saindoux ou tout Crisco, ou une moitié beurre. Mais si on emploie seulement que du beurre la pâte sera dure.
   (c) **L'eau** doit être à la température de la glace. Employez aussi peu que possible.
   (d) **Poudre à Pâte**—Employez ½ cuillerée à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon** pour chaque tasse de farine.
2. Ayez toutes les choses aussi froides que possibles.
3. Maniez vite et légèrement. Roulez seulement sur un côté de la pâte et loin du centre, pour la pâte ordinaire. Pour la pâte feuilletée gardez la pâte en forme rectangulaire.
4. La pâte feuilletée est meilleure si on la garde pendant la nuit. Refroidissez-la bien avant la cuisson.
5. Pour la cuisson ayez le four chaud d'abord avec la chaleur de dessous très forte. Puis faites dorer le haut. La tarte doit prendre généralement de ½ à ¾ heure pour la cuisson. Elle devrait glisser sur l'assiette quand elle est cuite. La croûte seule devrait se dorer en ¼ d'heure.

   Une croûte seule demande un four très chaud, environ 500° F.

Température du Four pour Pâtisserie

Doux	Chaud	Trés Chaud
300° F.	450° F.	500° F.
Meringue.	Pâte remplie, Pâte feuilletée, Tartelettes.	Pâte seule.

Pâte Ordinaire—1½ tasse de farine à pâtisserie, ½ tasse de graisse, ¾ cuillerée à thé de sel, ¼ tasse d'eau glacée. Cette recette donne assez pour deux croûtes.

Coupez ou frottez la graisse dans la farine jusqu'à ce que la graisse soit de la grosseur de petits pois. Ajoutez lentement l'eau, mélangez légèrement. Employez un peu plus que la moitié de la pâte pour la croûte de dessous. Roulez légèrement la pâte, comme expliqué, jusqu'à ce que le morceau de pâte soit un peu plus large que l'assiette à tarte et un huitième de pouce d'épaisseur. Placez

la pâte sur l'assiette et pressez légèrement dans les crevases. Si on veut faire usage d'une croûte supérieure mouillez le bord de la croûte inférieure avec de l'eau froide après avoir remplie l'assiette. Pressez ensemble les deux bords. Coupez le bord avec un couteau aiguisé. Piquez la pâte supérieure au centre et faites-y un dessin. Ceci est pour permettre à la vapeur de s'échapper.

Avant de cuire la pâte pour une croûte, perforez-la avec une fourchette.

Pâte Feuilletée—1½ tasse de farine à pâtisserie, ¾ tasse de beurre lavé, ¼ tasse ou un peu plus d'eau glacée.

La moitié du beurre est coupée dans la farine, le reste du beurre est frotté dans la farine. Gardez la pâte aussi froide que possible et faites refroidir avant de la mettre au four.

Tarte aux Pommes—Couvrez une assiette à tarte avec de la pâte. Remplissez avec des tranches minces de pommes aigres. Saupoudrez les pommes de ¾ tasse de sucre et ¼ cuillerée à thé de **muscade Pure Gold.** Mettez des noisettes de beurre sur les pommes. Couvrez avec de la pâte et faites cuire.

Tarte Profonde aux Pommes—Faites cuire dans un plat profond sans une pâte inférieure.

Tarte de Cossetarde avec Pommes—Prenez 2 tasses de lait, 2 tasses de compote de pommes, 3 œufs; aromatisez, sucrez et faites cuire avec une pâte inférieure seule. Ceci donnera assez pour deux tartes.

Tarte à la Citrouille—Une tarte avec une Croûte Seule—La recette suivante donne assez pour 2 tartes. Prenez 3 tasses de lait échaudé, un peu de crème améliore la saveur, 2 tasses de citrouille bouillie et égouttée, 1½ tasse de cassonade, un petit morceau de beurre, ¼ cuillerée à thé de sel, 3 œufs. (Les jaunes sont bien battus et ajoutés au mélange. Les blancs sont fouettés en neige et puis ajoutés juste avant de mettre le mélange dans la pâte). Aromatisez avec 1½ cuillerée à thé d'un mélange de **gingembre,** de **cannelle,** de **clou moulu** et de **muscade Pure Gold.**

On peut employer de la courge au lieu de la citrouille et les résultats seront aussi bons.

Pour éviter une croûte inférieure pâteuse, badigeonnez-la avec du blanc d'œuf avant de mettre le mélange de citrouille dans la pâte. Il vaut mieux servir cette tarte le même jour qu'elle a été cuite. Mais si on veut employer seulement une tarte à la fois, gardez la moitié du mélange de citrouille. Faites une croûte en plus, et quand on a besoin de la tarte, faites cuire le mélange de citrouille au bain-marie. Puis faites-le refroidir un peu, versez-le dans la croûte, couvrez avec une maringue et faites dorer au four.

Tarte aux Raisins—1 tasse de cassonade, 2 cuillerées à table de farine, 1 tasse d'eau froide, 1 tasse de raisins épépinés, 3 cuillerées à table de jus de citron, ¼ cuillerée à thé de sel, 1 cuillerée à thé de beurre.

Mélangez tous les ingrédients, faites cuire jusqu'à ce que le mélange s'épaississe; faites refroidir et cuire entre deux pâtes.

Tarte d'Émincé (**Mince Meat**)—Employez deux pâtes. Remplissez la pâte de dessous pleine d'émincé. Faites cuire pendant 30 minutes.

Émincé (**Mince Meat**) **pour Tartes**—2 livres de raisins épépinés, 2 livres de raisins de Corinthe, ½ livre de fruits confits mélangés, ½ livre de noix mélangées, si désirées; 2 livres de bœuf maigre, cuit et haché, 1 livre de suif, 5 livres de pommes aigres, hachées; cuillerées à thé de sel, 1 cuillerée à table chaque d'"**allspice**", de **cannelle,** de **macis** et de **muscade Pure Gold,** 1 cuillerée à thé de **clou moulu,** ½ tasse de jus de citron, 3 tasses de jus d'orange, 4 tasses de cassonade.

Mélangez tous les ingrédients, excepté les noix, faites mijoter lentement de 35 à 45 minutes, ajoutez les noix. Fermez hermétiquement en jarres à conserves. Laissez se reposer pendant une semaine au moins.

Tarte de Caramel au Beurre—1 tasse de cassonade, 3 cuillerées à table de farine, 3 cuillerées à table de beurre, 1½ tasse de lait, 2 œufs, ½ cuillerée à thé de **vanille Pure Gold.**

Mélangez le sucre et la farine, ajoutez le lait chaud. Faites cuire. Ajoutez-ceci aux jaunes des œufs battus, ajoutez les autres ingrédients. Faites refroidir, versez dans une croûte, couvrez avec une meringue faite des blancs des œufs sucrés.

Tarte de Cossetarde—2 œufs, ¼ tasse de sucre, ¼ cuillerée à thé de sel, 2 tasses de lait chaud, ½ cuillerée à thé d'essence.

Battez légèrement les œufs, ajoutez le sucre et le sel, ajoutez le lait chaud, remuez jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Puis ajoutez l'essence. Faites cuire dans une croûte non cuite dans un four modéré. Saupoudrez au-dessus, si désiré, avec de la **muscade Pure Gold.**

Tarte au Coco Râpé—Au mélange de cossetarde ajoutez ½ tasse de coco râpé avant la cuisson.

Tarte au Chocolat—Au mélange de cossetarde ajoutez deux onces de **chocolat à cuisson Blue Ribbon** (fondu) ou ½ tasse de **cacao Blue Ribbon.**

Tarte aux Bananes—Coupez une banane en dés et remuez-la dans un mélange de cossetarde.

Tarte au Sirop de Blé d'Inde—2 œufs, ½ tasse de cassonade, 1 cuillerée à table de farine, 1 tasse de sirop de blé d'Inde.

Faites cuire entre deux pâtes. Ceci donne une tarte douce mais très bonne.

Tarte au Citron—1 tasse de sucre, 3 cuillerées à table de fécule de maïs, 2 œufs, le jus et l'écorce râpée d'un citron, 1 tasse d'eau, 1 cuillerée à table de beurre.

Confectionnez d'abord la pâte et faites-la cuire.

Pour préparer le mélange de citron mélangez la fécule de maïs avec le sucre et brassez-y l'eau bouillante jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Dans un autre bol battez les jaunes de deux œufs. Combinez lentement et avec soin les deux mélanges, en versant le mélange chaud sur les œufs. Faites cuire pendant quelques minutes dans un bain-marie. Ajoutez les autres ingrédients, faites refroidir et puis versez le mélange dans la croûte. Étendez de blancs d'œuf fouettés en neige qui ont été sucrés avec 4 cuillerées à table de sucre à glacer. Mettez dans un four jusqu'à ce que la meringue soit légèrement dorée.

Tarte à l'Orange—Confectionnez de la même manière que pour une tarte au citron mais substituez du jus d'orange pour l'eau et n'employez qu'un demi-citron.

Tarte aux Pruneaux—Faites mijoter des pruneaux de la même manière que pour une compote. Enlevez les noyaux, ayez prête une assiette à tarte couverte d'une pâte, remplissez l'assiette avec les pruneaux sans noyaux saupoudrez-les d'une demi-tasse de sucre et un peu de **cannelle Pure Gold.** Aussi ajoutez l'écorce râpée et le jus d'un demi-citron. Faites cuire avec une croûte non cuite en dessus ou avec le haut en lanières. Ou bien, après la cuisson couvrez d'une glace profonde faite avec les blancs de deux œufs, 2 à 3 cuillerées à table de sucre à glacer et l'essence qu'on désire.

Tarte aux Canneberges—$1\frac{1}{4}$ tasse de canneberges, 1 tasse de sucre, $\frac{1}{2}$ tasse d'eau, 2 cuillerées à table de farine. Faites cuire la garniture avant de la mettre dans les croûtes non cuites. On peut ajouter $\frac{1}{2}$ tasse de raisins.

Tarte aux Baies—On peut faire usage de presque toutes les baies comme les bluets, les gadelles, les groseilles, etc.

Les groseilles doivent être cuites avant de les employer pour tarte aux baies. Il vaut mieux brosser la croûte inférieure avec du blanc d'œuf non battu. Ou bien, saupoudrez la pâte de farine. Ceci empêchera la croûte de devenir pâteuse. Un entonnoir de papier placé au centre de la pâte de dessus empêchera le jus de déborder.

Tarte aux Fruits—Les abricots, les pruneaux, les pêches et les cerises donnent de très bonnes tartes.

Tartlettes aux Pommes—Couvrez de petits moules individuels avec de la pâte. Mettez dans chaque moule des pommes hachées et un peu de sucre. Faites cuire dans un four modéré et puis laissez refroidir. Fouettez un peu de crème jusqu'à ce qu'elle soit très ferme. Sucrez un peu, aromatisez avec une ou deux gouttes d'**essence de citron** ou de **vanille Pure Gold.** Juste avant de servir, couvrez la pomme dans chaque tartelette avec de la crème fouettée. Un peu de gelée de gadelles au-dessus rend la tartelette attrayante.

Tartelettes aux Gadelles—1 tasse de gadelles, 1 tasse de cassonade, 2 œufs, $\frac{1}{4}$ tasse de beurre fondu, 1 cuillerée à thé de **vanille Pure Gold.** Ceci donnera 20 tartelettes.

Tartelettes aux Raisins—Employez des raisins épépinés dans la recette ci-dessus au lieu de gadelles.

"Turnovers"—Roulez la pâte en forme d'un carré de 4 pouces. Mettez la garniture désirée (environ 1 cuillerée à table) sur la moitié de la pâte. Humectez les bords avec de l'eau froide, pliez et pressez ensemble. Piquez avec une fourchette.

Tartelettes au Beurre—2 tasses de cassonade, 2 cuillerées à table de beurre fondu, 2 œufs, 1 cuillerée à thé de fécule de maïs, 2 cuillerées à thé de crème, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé d'**essence de vanille** ou de **citron Pure Gold.**

Bâtons au Fromage—On peut employez "le reste" de la pâte pour des bâtons au fromage. Roulez la pâte à une épaisseur d'un quart d'un pouce. Couvrez avec une couche de fromage râpé, pressez-l'y légèrement. Saupoudrez avec du sel et du **paprika Pure Gold.** Maintenant pliez la pâte pour obtenir trois couches. Roulez encore à une épaisseur d'un quart d'un pouce et coupez en lanières d'environ 5 pouces de longueur $\frac{1}{4}$ pouce en largeur. Placez sur une tôle et ne laissez pas les bâtons se toucher. Faites cuire dans un four chaud pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Servez avec salade.

Tasses de Pâtisserie pour Garniture—Si on a de très petits moules à muffin on peut faire des tasses de pâtisserie pour placer la mayonnaise à côté de la salade. Remplissez-les d'une sauce tartare et servez avec du poisson frit. Ou bien remplissez-les de gelée et servez avec du poulet ou de la dinde.

GÂTEAUX



On devrait préparer tous les ingrédients avant de commencer à les mélanger. La farine doit être tamisée et puis bien mélangée avec la poudre à pâte. La farine à pâtisserie donne un gâteau plus léger et plus tendre que la farine à pain, car elle contient moins de gluten. Si on emploie la farine à pain substituez 2 cuillerées à table de la farine par de la fécule de maïs dans chaque tasse. Le sucre doit être roulé et tamisé. Assurez-vous que les œufs soient pris juste à l'instant de la glacière ou de la cave, car on peut les battre plus vite et ils seront plus légers, s'ils sont froids. Les œufs doivent être bien battus, séparez-les, battez les jaunes et fouettez les blancs selon la recette. Les raisins, les raisins de Corinthe et les autres fruits doivent être bien séchés et farinés avant de les ajouter aux autres ingrédients.

SUGGESTIONS

Pour Défaire le Beurre en Crème—Mettez le beurre dans un vaisseau en grès. N'employez pas un ustensile de fer ou d'étain, car il décolorera le beurre. Battez le beurre avec une cuiller ou avec une fourchette. Après l'avoir battu, le beurre devient graduellement d'une consistance crémeuse.

Battre, Remuer et Plier—Il y a une grande différence entre ces opérations. Remuer, ne fait que mélanger les ingrédients ensemble tandis que battre y apporte de l'air et le distribue complètement à travers la masse, et en le faisant cuire, cet air s'étend et rend le gâteau léger. Plier un ingrédient dans un autre c'est d'y mettre la cuiller ou la spatule par la côté, et de lever et de retourner les ingrédients. Répétez pour obtenir un parfait mélange. N'agitez pas après avoir battu ou plié.

Pour Râper un Zeste de Citron—Il y a une bonne méthode et une mauvaise méthode pour le râper. La saveur vient d'une huile qui se trouve seulement dans le zeste jaune à la surface. La partie blanche en dessous est amère et ne contient pas de saveur de citron. Ceci caillera le lait ou la crème et est non désirable. Alors, râpez un citron soigneusement pour enlever la surface jaune mais pas autres choses.

Les épices doivent être de la meilleure qualité. Les **épices Pure Gold** sont toujours pures et elles sont moulues de la meilleure sorte d'épice qu'on peut obtenir.

Ne jamais changer la place d'un gâteau qui est dans le four jusqu'à ce que le centre soit pris. Ne mettez pas autres choses dans le four pendant la cuisson d'un gâteau, ou le gâteau s'affaissera probablement.

En général les gâteaux demandent un four modéré, 350° F. Divisez la durée de la cuisson en quartiers, pendant le premier quartier le gâteau doit commencer à se lever; pendant le deuxième quartier il continue à se lever et commence à se dorer; au troisième quartier le gâteau doit continuer à se dorer et l'élévation doit être complète. Pendant le dernier quartier le gâteau doit avoir terminé de se dorer et de se détacher du bord du moule à gâteau.

Un gâteau est cuit quand il est élastique au toucher et se détache du bord du moule. Un cure-dent plongé dans le gâteau doit être retiré sans avoir de la pâte attachée. La durée de la cuisson dépend de la grosseur du gâteau et des ingrédients. Celui qui contient de la mélasse ou des fruits demandera un four moins chaud qu'un gâteau ordinaire. Un gâteau mince a besoin de trente à quarante-cinq minutes. Un gâteau à pain prend quarante-cinq à soixante-dix minutes. Un gâteau étagé de 20 à 30 minutes, les petits gâteaux et les biscuits à rouler ou à déposer prennent de 6 à 15 minutes.

La Cuisson pour Gâteaux dans les Hautes Altitudes

Dans les hautes altitudes la règle suivante est applicable: Employez moins de beurre, de sucre et de poudre à pâte, mais employez plus de farine et d'œuf. Si on emploie trop de beurre dans ces régions le gâteau tombera. Alors, on ne peut guère faire là, un gâteau très riche. Plus il y a d'altitude, plus il y a de la difficulté. Les gâteaux qui n'ont pas de beurre comme un gâteau éponge sont très facile à faire dans les hautes altitudes. La garniture pour les gâteaux étages peut être très riche dans ces régions, si on le désire.

Table de Température pour Gâteaux

DOUX	**MODÉRÉ**	**CHAUD**
250°-350° F.	350°-400° F.	400°-450° F.
Gâteaux Éponge.	Gâteaux minces.	Biscuits à Rouler Ordinaires.
Gâteaux des Anges.	Gâteaux à pain.	
Gâteaux à la Livre.	Gâteaux au Gingembre.	
Gâteaux Riches aux Fruits.	Gâteaux Étagés.	
Macarons.	Petits Gâteaux.	
Meringues.	Biscuits de mélasse ou aux fruits.	
	Biscuits à déposer.	
	Gaufrettes.	

Les gâteaux sont classés en deux groupes:

1. **Les Gâteaux au Beurre**—Ceux qui contiennent du beurre ou d'autre graisse.
2. **Les Gâteaux Éponge**—Ceux qui ne contiennent pas de graisse.

Raisons de Succès

1. De bons ingrédients.
2. Des mesures exactes. Toutes les mesures doivent être rases. Tamisez la farine avant de la mesurer.
3. De bonnes méthodes pour mélanger.
4. La température exacte du four.
5. Maniement soigneux d'un gâteau pendant et après la cuisson.
6. Employez toujours la **poudre à pâte Blue Ribbon,** les **épices** et les **essences Pure Gold.**

Il y a deux méthodes pour mélanger les gâteaux au beurre:

I. La Méthode Conventionnelle à Gâteau:

1. Défaites la graisse en crème. Si elle est trop froide, chauffez-la sans la fondre.
2. Ajoutez le sucre et battez-le bien.

3. Ajoutez les œufs battus et battez bien le mélange. On peut séparer les œufs et plier les blancs bien fouettés à la fin. Ceci donne un gâteau plus léger.
4. Ajoutez alternativement la farine et le lait en tamisant la poudre à pâte dans le dernier quartier de la farine.
5. Ajoutez les fruits, saupoudrés de farine, si on en fait usage. Mélangez les gâteaux aux fruits un peu plus ferme, avec de la farine, que ceux qui n'ont pas de fruits.
6. Remplissez les moules au demi ou aux deux-tiers et faites cuire.

II. **La Méthode comme pour Muffins**—Mélangez et tamisez les ingrédients secs, ajoutez les ingrédients liquides et à la fin la graisse fondue.

La Méthode à Gâteau Éponge—(1) Battez les jaunes des œufs jusqu'à ce qu'ils soient épais et d'une couleur jaune citron. (2) Ajoutez graduellement le sucre et battez bien. (3) Ajoutez l'essence ou les épices et l'eau si on en emploie (4) Ajoutez les blancs bien fouettés. (5) Tamisez la farine et pliez-la soigneusement dans le mélange. Après avoir ajouté la farine on ne doit pas battre un gâteau éponge. La légèreté d'un gâteau éponge dépend de la quantité d'air qui a été battu dans les œufs.

Gâteau Éponge—1 tasse de sucre, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel, 6 œufs, les jaunes battus et les blancs fouettés, le jus et le zeste d'un demi-citron, 1 tasse de farine tamisée plusieurs fois.

Pendant que le gâteau est encore chaud saupoudrez-le de sucre.

Gâteau Éponge Économique—3 œufs, 1 tasse de sucre tamisé, 3 cuillerées à table d'eau froide, 1 tasse de farine, 1 cuillerée à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** le jus et le zeste d'un demi-citron, $\frac{1}{3}$ cuillerée à thé de sel.

Gâteau Éponge à la Noix de Coco—On peut le faire en suivant la recette ci-dessus, en ajoutant du coco râpé et 1 cuillerée à thé de **muscade Pure Gold.**

Gâteau des Anges—8 blancs d'œufs, 1 cuillerée à thé de **crème de tartre Pure Gold,** 1 tasse de sucre fin, $\frac{3}{4}$ tasse de farine, $\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de sel, 1 cuillerée à thé de **vanille Pure Gold.**

Des œufs frais seulement doivent être employés, fouettez-les avec la crème de tartre jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Ajoutez graduellement le sucre. Pliez-y la farine tamisée, une fois avant de mesurer et puis tamisée quatre fois après avoir ajouté le sel. Un moule à gâteau des anges est le meilleur à employer. Faites cuire dans un four doux à environ 320° F. pendant 1 heure. Une fois cuit renversez le moule sur un gril et laissez reposer. Le gâteau doit tomber du moule.

Gâteau Roulé à la Gelée—1 tasse de sucre, 3 œufs, 2 cuillerées à table de lait, 1 tasse de farine tamisée, $1\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé d'**essence de citron Pure Gold,** $\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de sel. Ajoutez les blancs fouettés à la fin.

Faites cuire dans une lèchefrite, et pendant que le gâteau est encore chaud renversez-le sur un linge humide, étendez de gelée ou de confiture, et puis roulez-le.

Gâteau avec un Œuf—$\frac{1}{4}$ tasse de graisse, 1 œuf, $\frac{3}{4}$ tasse de sucre, $1\frac{1}{2}$ tasse de farine, $\frac{1}{2}$ tasse de lait, 3 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** 1 cuillerée à thé d'**essence de vanille** ou de **citron Pure Gold.**

Gâteau Ordinaire—$\frac{1}{2}$ tasse de graisse, 1 tasse de sucre, 2 œufs, $\frac{3}{4}$ tasse de lait, 1 cuillerée à thé de **vanille Pure Gold,** $1\frac{3}{4}$ tasse de farine, 3 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** $\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de sel.

Variations d'un Gâteau Ordinaire

1. **Gâteau aux Épices**—Ajoutez 1 cuillerée à thé d'épices mélangées.
2. **Gâteau aux Noix**—Ajoutez de $\frac{1}{2}$ à 1 tasse de noix hachées.
3. **Gâteau à la Noix de Coco**—Ajoutez de $\frac{1}{2}$ à 1 tasse de coco râpé.
4. **Gâteau au Chocolat**—Ajoutez 2 onces de **chocolat à cuisson Blue Ribbon** (fondu), ou $\frac{1}{2}$ tasse de cacao. Diminuez la quantité de farine.
5. **Gâteau aux Raisins**—Ajoutez de $\frac{1}{2}$ à 1 tasse de raisins, de raisins de Corinthe, de dattes ou de figues, etc., farinés avec une portion de la farine.
6. **Gâteau Blanc**—Utilisez 3 blancs d'œufs fouettée en neige, ajoutez-les en dernier lieu. Il peut être nécessaire d'ajouter $\frac{1}{4}$ tasse de farine en plus. Employez 1 cuillerée à thé moins de poudre à pâte.
7. **Gâteau d'Or**—Utilisez les jaunes de 4 œufs battus jusqu'à ce qu'ils soient épais et couleur citron.
8. **Gâteau à l'Orange**—Faites usage de jus d'orange au lieu du lait et ajoutez 2 cuillerées à table de zeste d'orange râpé.
9. **Gâteau au Café**—Au lieu de lait substituez par 1 tasse de café très fort.
10. **Gâteau à la Compote de Pommes**—Utilisez 1 tasse de compote de pommes au lieu du lait, ajoutez $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de soda à pâte et diminuez la poudre à pâte à $1\frac{1}{2}$ cuillerée à thé.
11. **Gâteau Étagé**—Faites cuire ce gâteau en deux étages, mais diminuez la farine car la pâte pour un gâteau étagé doit être un peu moins épaisse que pour les autres gâteaux. Si on désire 3 étages doublez la recette. Remplissez et glacez comme désiré.
12. **Gâteau au Caramel**—Ajoutez 3 cuillerées à table de sirop de caramel. Pour la recette pour le sirop voyez les Glaces et les Garnitures pour Gâteaux.

Gâteau, Un, Deux, Trois, Quatre—1 tasse de beurre, 2 tasses de sucre, 3 tasses de farine, 4 œufs, 1 tasse de lait, 4 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** $\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de sel, $1\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de **vanille Pure Gold.**

Gâteau au Gingembre—$\frac{1}{2}$ tasse de cassonade, $\frac{1}{2}$ tasse de beurre, $\frac{1}{2}$ tasse de mélasse, $\frac{1}{2}$ tasse d'eau bouillante, $1\frac{1}{2}$ tasse de farine tamisée, 1 œuf, $\frac{3}{4}$ cuillerée à thé de soda à pâte, 1 cuillerée à thé de **gingembre Pure Gold**, 1 cuillerée à thé de **cannelle Pure Gold,** $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel. Faites cuire dans un moule graissé dans un four modéré.

Gâteau au Gingembre de Crème Sure—1 tasse de mélasse, 1 tasse de crème sure, 1 œuf, 1 cuillerée à thé de soda à pâte, 1 cuillerée à table de **gingembre Pure Gold** ou davantage selon le goût, $2\frac{1}{2}$ tasses de farine, $\frac{1}{4}$ tasse de sucre, $\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de sel.

Gâteau au Babeurre—$\frac{1}{2}$ tasse de beurre, $\frac{3}{4}$ tasse de sucre, 1 tasse de babeurre, 1 œuf, 2 tasses de farine tamisée, $\frac{3}{4}$ cuillerée à thé de soda à pâte, 1 cuillerée à thé d'**épice à pâtisserie Pure Gold.**

Gâteau "Johnny"—Voyez la recette pour le pain de farine de blé d'Inde.

Gâteau au Chocolat Marbré—1 tasse de beurre, 2 tasses de sucre, 1 tasse de lait doux, 4 œufs, 2 tasses de farine tamisée, $\frac{1}{2}$ tasse de fécule de maïs, 1 cuillerée à thé de **vanille Pure Gold,** 3 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon.**

Après avoir mélangé tous les ingrédients divisez la pâte en deux et remuez dans une moitié 2 onces de **chocolat à cuisson Blue Ribbon** (fondu); versez alternativement cette pâte avec l'autre pâte dans un moule à gâteau graissé.

Gâteau Espagnol—4 œufs (employez seulement que les blancs de deux des œufs), 2 tasses de cassonade, 1 tasse de beurre, 1 tasse de lait, 2 cuillerées à thé d'**épice à pâtisserie Pure Gold,** $2\frac{1}{2}$ tasses de farine, 3 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de **cannelle Pure Gold.**

Défaites le beurre en crème, ajoutez le sucre, puis défaites en crème encore, ajoutez les œufs et un peu de lait. Tamisez la poudre à pâte avec la farine. Mélangez alternativement la farine et le lait dans le beurre en crème, etc. Faites cuire dans un moule à gâteau pas trop profond. Une fois cuit, fouettez les blancs des deux œufs, ajoutez-y du sucre et $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de **cannelle Pure Gold.** Glacez le gâteau avec ceci et mettez-le dans le four pour dorer un peu. Servez le gâteau chaud.

Gâteau aux Dattes—$\frac{3}{4}$ tasse de beurre, 1 tasse de sucre, 1 tasse de lait, 2 œufs, $2\frac{1}{2}$ tasses de farine tamisée, 3 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de **vanille Pure Gold.** 1 tasse rase de dattes hachées fin, $\frac{1}{2}$ tasse de noix hachées. Remuez les dattes et les noix dans la pâte en dernier lieu.

Gâteau à la Compote de Pommes (**Sans Œuf**)—1½ tasse de compote de pommes non sucrée, ½ tasse de graisse, 1 tasse de cassonade, 1 tasse de raisins, ½ cuillerée à thé chaque de **cannelle,** de **clou moulu** et de **muscade Pure Gold,** ¼ cuillerée à thé de sel, 2 tasses de farine, ½ cuillerée à thé de soda à pâte, 1½ cuillerée à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon.**

Si la compote de pommes est sucrée diminuez la quantité de sucre.

Gâteau à la Livre—1 livre de beurre (2 tasses), 1 livre de sucre (2 tasses), 1 livre de farine (4 tasses), 8 œufs, 1 cuillerée à table de jus de citron.

Défaites le beurre en crème, ajoutez graduellement le sucre, puis les jaunes des œufs battus jusqu'à ce qu'ils soient couleur citron. Pliez-y les blancs des œufs fouettés ferme. Faites cuire pendant 1 heure dans un four doux.

Gâteau au Miel—½ tasse de graisse, ½ tasse de sucre, ½ tasse de miel, ½ tasse de lait sur, 1 œuf, 1⅔ tasses de farine, ½ cuillerée à thé de soda à pâte, 2 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** ½ cuillerée à thé chaque de **cannelle** et de **muscade Pure Gold,** ¼ cuillerée à thé de sel.

Gâteau à la Guimauve—Confectionnez un gâteau ordinaire ou un gâteau au chocolat en étages. Utilisez une glace à la guimauve pour le dessus du gâteau et entre les étages.

Gâteau aux Épices—¼ tasse de beurre, ¾ tasse de sucre, 2 œufs, ½ tasse de lait, 1¼ tasse de farine, 2 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** ½ cuillerée à thé de **cannelle Pure Gold,** ¼ cuillerée à thé chaque de **clou moulu,** d' **"allspice"** et de **muscade Pure Gold,** ½ tasse de noix ou de raisins hachés.

Gâteau Crème "Boston"—Utilisez la pâte pour un gâteau ordinaire. Faites cuire la pâte comme pour un gâteau étagé et mettez de la garniture de crème entre les étages. Saupoudrez de sucre pulvérisé.

Gâteau Foncé au Chocolat No. 1—½ tasse de sucre, ½ tasse de lait, 3 onces de **chocolat à cuisson Pure Gold.** Faites cuire ces ingrédients dans un bain-marie jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Faites bouillir jusqu'à ce que le mélange s'épaississe, puis refroidissez.

Prenez ½ tasse de beurre, 1 tasse de sucre, 2 œufs, ½ tasse de lait, ½ cuillerée à thé de sel, 1 cuillerée à thé de **vanille Pure Gold,** 2 tasses de farine, ½ cuillerée à thé de soda à pâte et 1½ cuillerée à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon.**

Après avoir combiné ce mélange ajoutez-le au mélange du chocolat.

Gâteau Foncé au Chocolat No. 2—¾ tasse de beurre, 1½ tasse de cassonade, 4 œufs, les jaunes battus et les blancs fouettés, 1 tasse de lait sur, 2½ tasses de farine, 1 cuillerée à thé de soda à pâte, ¼ cuillerée à thé de sel, 1 cuillerée à thé de **vanille Pure Gold,** 3 onces de **chocolat à cuisson Blue Ribbon.**

Faites cuire dans des moules à gâteau étagé. Glacez avec une glace blanche ou avec une glace au chocolat.

Pour substituer le cacao au lieu du chocolat employez 3½ cuillerées à table de cacao pour chaque once de chocolat. Tamisez le cacao avec les ingrédients secs, ou bien mélangez-le avec assez de liquide pour faire une pâte, et ajoutez ceci après les jaunes des œufs. Parce qu'il y a moins de graisse dans le cacao que dans le chocolat, augmentez la quantité de graisse d'une cuillerée à table pour chaque once de chocolat. Ce gâteau est très bon quand il est fait avec la crème sure, dans ce cas n'employez qu'une demi-tasse de beurre.

Gâteau Café et Fruits—1 tasse de beurre, 2 tasses de cassonade, 1 tasse de café très fort (froid), 1 tasse de mélasse, 3 œufs, 4 tasses de farine tamisée, 1 cuillerée à thé de soda à pâte, 2 tasses de raisins (hachés), ½ tasse de raisins de Corinthe, 1 cuillerée à thé de **cannelle Pure Gold,** ½ cuillerée à thé de **clou moulu Pure Gold,** ½ cuillerée à thé d' **"allspice" Pure Gold,** ½ cuillerée à thé de **macis,** ½ cuillerée à thé de sel.

Faites cuire dans un four doux pendant 2 ou 3 heures.

Gâteau aux Fruits—2 tasses de beurre, 2 tasses de cassonade, 1 tasse de mélasse, 5 tasses de farine, qui a été dorée un peu au four, 8 œufs bien battus, 1 tasse de lait sur, 1 cuillerée à thé de soda à pâte. Mélangez comme d'habitude et remuez dans la pâte en dernier lieu 1 livre de raisins de Corinthe, lavés et séches, 1 livre de raisins épépinés, 1 livre de dattes hachées, 1 cuillerée à thé de **cannelle Pure Gold,** ½ cuillerée à thé de **muscade** et de **macis Pure Gold,** ½ livre d'amandes blanchies et coupées en lanières, ½ livre de fruits confits mélangés.

Si on veut omettre une portion des fruits, ajoutez un peu moins de farine. Faites cuire à la vapeur pendant 2 heures, puis faites cuire dans un four modéré pendant 2 heures.

Gâteau Blanc aux Fruits—1 tasse de beurre, 1½ tasse de sucre granulé (tamisé), 6 œufs, ¼ tasse de lait, 2½ tasses de farine tamisée, 3 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** 2 tasses de raisins sultana, 1 tasse d'ananas confit haché, ½ tasse de citron confit coupé en fines lanières, ¼ tasse d'orange confite, coupée en fines lanières, 1 tasse d'amandes blanchies en tranches, 1 cuillerée à table de **vanille Pure Gold,** ½ cuillerée à thé d'**essence d'amande Pure Gold.**

Défaites le beurre en crème, ajoutez le sucre, puis les jaunes des œufs bien battus, brassez parfaitement, ajoutez la farine tamisée avec la poudre à pâte alternativement avec le lait. Saupoudrez tous les fruits d'un peu de farine et ajoutez-les à la pâte. Fouettez les blancs en neige et pliez-les dans la pâte. Faites cuire pendant 1 heure dans des moules graissés doublés de papier beurré.

On peut ajouter aussi des cerises confites.

Gâteau de Noël—Prenez 2 tasses de beurre, 2 tasses de cassonade, 5 œufs, ½ tasse de crème sure, 2 tasses de raisins, 1 tasse d'amandes, 2 tasses de raisins de Corinthe, 2 tasses de dattes, 1

tasse de citron confit, 3 tasses de farine, ½ cuillerée à thé de soda à pâte, 1 cuillerée à thé de **cannelle Pure Gold,** 1 cuillerée à thé de **clou moulu Pure Gold,** 2 cuillerées à thé d'**épice à pâtisserie Pure Gold,** ¼ tasse de jus d'orange, 1½ cuillerée à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon.**

Faites cuire dans un four doux.

Gâteau de Noce—1 livre de beurre, 1 livre de sucre, 12 œufs, les jaunes battus et les blancs fouettés, 1 tasse de jus de fruit, ½ tasse de mélasse, 4 tasses de farine, 2 cuillerées à thé de soda à pâte, 3 cuillerées à thé chaque de **muscade Pure Gold,** de **clou moulu,** d' **"allspice,"** de **cannelle,** 2 cuillerées à table d'**essence de rose Pure Gold,** 3 livres de raisins, 1 livre de raisins de Corinthe, 2 livres de dattes, 1 livre de figues, 1 livre de citron confit, 1 chopine de fraises en conserves, 1 livre d'amandes blanchies et coupées en tranches, 1 livre de cerises confites.

Faites cuire à la vapeur pendant 3 heures, puis faites cuire au four pour 2 ou 3 heures.

GLACES ET GARNITURES

Glace Bouillie—Faites bouillir 1 tasse de sucre granulé, ⅛ cuillerée à thé de **crème de tartre Pure Gold,** ¼ tasse d'eau jusqu'à ce que le mélange file de la cuillère—à 238° F. Fouettez un blanc d'œuf en neige. Enlevez le sirop du feu, laissez-le refroidir un peu, versez sur l'œuf fouetté en brassant tout le temps jusqu'à ce que le mélange soit assez épais pour étendre. Aromatisez au goût avec de la **vanille Pure Gold,** du jus de citron ou de l'**essence de rose Pure Gold.**

Variations:

1. **Guimauve**—Ajoutez ½ à 1 tasse de guimauve coupée en petits morceaux, après avoir versé le sirop sur les blancs des œufs fouettés. On peut aussi l'employer comme garniture.
2. **Érable**—Employez du sirop d'érable.
3. **Caramel**—Employez la moitié de sucre et la moitié de sirop de caramel.
4. **Miel**—Ajoutez ¼ tasse de miel. Ceci est mieux comme garniture que comme glace.
5. **Glace Créole**—Employez de la cassonade au lieu du sucre blanc.

Glace Bouillie No. 2—2½ tasses de sucre, ½ tasse de sirop de blé d'Inde clair, ½ tasse d'eau, ⅛ cuillerée à thé de **crème de tartre Pure Gold,** 2 blancs d'œufs, 1½ cuillerée à thé de **vanille Pure Gold.**

Faites cuire ensemble le sucre, le sirop, la crème de tartre et l'eau, jusqu'à ce que le mélange puisse former une boule, un peu ferme, quand on met un peu du mélange dans de l'eau froide, entre

242° et 244° F. N'agitez pas le mélange une fois que le sucre est dissous. Laissez refroidir un peu le mélange pour qu'il ne soit pas bouillant lorsqu'il est versé lentement sur les blancs d'œufs en neige. Battez constamment et continuez à faire ceci jusqu'à ce que le mélange puisse retenir sa forme. Ajoutez la vanille. On peut garder cette glace pendant quelque jours dans une jarre couverte. Si nécessaire, amollissez la glace avec de l'eau bouillante.

Glace au Chocolat—Suivez la recette ci-dessus, et ajoutez 3 onces de **chocolat à cuisson Blue Ribbon** (fondu), après avoir versé le sirop sur les blancs des œufs en neige.

Glace au Café—Substituez ½ tasse de **café Blue Ribbon** très fort pour l'eau de la recette pour la Glace Bouillie No. 2.

Glace au Beurre—Défaites 2 cuillerées à table de beurre en crème, ajoutez 2 cuillerées à table de crème et mélangez. Ajoutez graduellement assez de sucre à glacer tamisé pour faire une glace assez épaisse pour étendre. Aromatisez avec de la **vanille Pure Gold.**

Glace au Beurre d'Arachide—À la recette ci-dessus ajoutez 2 cuillerées à table de beurre d'arachide.

Glace Crème d'Érable—1 tasse de cassonade, 2 cuillerées à table de lait, 1 cuillerée à table de beurre. Faites bouillir jusqu'à ce qu'il forme une boule molle. Ajoutez ½ cuillerée à thé de **vanille Pure Gold.** Battez jusqu'à ce que le mélange soit crèmeux mais assurez-vous que le mélange ne devient pas dur. On peut ajouter des noix et des fruits hachés. Si vous désirez, ajoutez ½ tasse de raisins hachés et remuez-les bien dans la glace.

Glace Rapide—1 tasse de sucre, ¼ tasse d'eau bouillante, 1 blanc d'œuf, ½ cuillerée à thé de **vanille Pure Gold.**

Mettez le sucre et l'eau dans un bain-marie. Une fois le sucre dissous, ajoutez le blanc d'œuf non fouetté, battez le mélange avec un batteur "Dover" pendant 7 minutes. Réduisez la température de l'eau dans la partie inférieure du bain-marie. Ajoutez la vanille et continuez à battre jusqu'à ce que le mélange soit assez épais pour étendre.

Glace aux Pommes en Neige—1 tasse de sucre, ¼ tasse d'eau, 1 blanc d'œuf, 1 pomme râpée, ½ cuillerée à thé de vanille.

Faites cuire le sucre et l'eau jusqu'à ce que le mélange forme une boule molle un peu ferme dans de l'eau froide, entre 240° et 242° F. Versez-le lentement sur les blancs des œufs en neige. Ajoutez la pomme râpée et la vanille. Battez jusqu'à ce que le mélange puisse retenir sa forme.

Glace au "Fudge"—2 onces de **chocolat à cuisson Blue Ribbon,** 2 tasses de sucre, 2 cuillerées à table de beurre, ¾ tasse de lait, 1 cuillerée à thé de **vanille Pure Gold.**

Coupez le chocolat en petits morceaux; combinez avec le sucre et le lait et faites cuire très lentement jusqu'à ce que le mélange puisse former une boule molle dans de l'eau froide à 238° F. Ajou-

tez le beurre et la vanille, refroidissez un peu et battez jusqu'à ce qu'il soit crémeux et assez épais pour étendre.

On peut confectionner cette glace avec de la cassonade. Les noix hachées et les fruits hachés peuvent être ajoutés.

Glace au Sucre en Poudre—1½ tasse de sucre en poudre, ½ à 1 cuillerée à thé d'**essence Pure Gold,** 1 cuillerée à thé de beurre fondu, environ 2 cuillerées à table de jus de fruits, ou 2 cuillerées à table d'eau, de lait ou de crème.

Mêlez les ingrédients jusqu'à ce que le mélange soit assez épais pour étendre. On peut ajouter du coco râpé, du chocolat à cuisson fondu, des noix, etc.

Variations:

1. **Glace Moka**—Employez la recette ci-dessus, mais ajouter ⅓ tasse de beurre défait en crème et employez comme liquide du café. Saupoudrez la glace d'amandes qui ont été blanchies et hachées et aussi faites-les dorer dans un four doux.
2. **Glace à l'Orange**—Employez du jus d'orange et du zeste.
3. **Glace au Citron**—Employez du jus de citron et du zeste.

Garniture à la Crème—⅓ tasse de sucre, 2½ à 3 cuillerées à table de farine, une pincée de sel, 1 œuf, 1 tasse de lait, 1 cuillerée à thé d'**essence Pure Gold.**

Mélangez les ingrédients secs, ajoutez l'œuf battu. Ajoutez le lait échaudé et faites cuire dans un bain-marie jusqu'à ce que le mélange soit épais. Faites refroidir, ajoutez l'essence. Étendez sur le gâteau. On peut ajouter 1 cuillerée à table de beurre.

Garniture au Coco—Ajoutez ½ à 1 tasse de coco râpé à la Garniture à la Crème.

Garniture au Citron—Confectionnez comme Garniture à la Crème mais employez ¾ tasse d'eau bouillante au lieu du lait, 2 cuillerées à table de jus de citron et 2 cuillerées à thé de zeste de citron râpé.

Garniture à l'Orange—Confectionnez comme Garniture à la Crème, mais substituez le lait par le jus d'une orange et le zeste, ½ cuillerée à table de jus de citron et assez d'eau pour faire 1 tasse. Ou employez moins de jus d'orange si ce mélange est trop fort.

Garniture au Chocolat—Confectionnez comme Garniture à la Crème, mais fondez 1 once de **chocolat à cuisson Blue Ribbon** dans le lait et ajoutez ¼ tasse de sucre en plus.

Garniture aux Tous Fruits—À la Glace Bouillie No. 2 ajoutez 1 tasse de raisins hachés et ½ tasse de noix hachées.

Ceci donnera assez pour une garniture et une glace. Si une glace blanche est désirée pour le dessus et les côtés du gâteau, ajoutez les raisins et les noix à une partie du mélange et employez ceci comme garniture.

On peut ajouter d'autres fruits et noix. Par exemple des cerises confites, des amandes, de la noix de coco râpée, des raisins

de Corinthe, des dattes, des figues, etc. Des guimauves coupées en petits morceaux et ajoutées à la glace bouillie donne une excellente garniture.

Garniture à la Gelée et à la Confiture—On peut employer une glace ou une garniture faite de toutes sortes de gelées et de confitures.

Garniture aux Fruits—Les fruits en conserves, les fruits secs cuits, comme pommes, pruneaux, figues, abricots, etc., peuvent être employés comme garniture. On peut mélanger ces fruits avec de la crème fouettée. Servez-vous aussi des fruits frais comme fraises, framboises, bananes, etc.

Garniture à la Compote de Pommes—À 1½ tasse de compote de pommes sucrées ajoutez le jaune d'un œuf battu et 1 cuillerée à thé de jus de citron. Faites cuire et étendez entre les étages du gâteau.

Garniture à l'Ananas—À 1 tasse d'ananas râpé et sucré ajoutez assez de sucre à glacer pour épaissir le mélange.

Garniture à la Crème Fouettée—Fouettez bien une tasse de crème à foutter, sucrez et aromatisez au goût, puis étendez. On peut fouetter la crème plus facilement si la crème est mise dans la glacière une demi-heure avant de la fouetter.

Imitation de Crème Fouettée—Prenez 1 grosse pomme aigre, pelez-la et râpez-la puis ajoutez 1 tasse de sucre granulé et le blanc d'un œuf. Battez bien ces ingrédients pour longtemps. Aromatisez avec de la **vanille Pure Gold.** Mélangez la pomme avec le sucre aussitôt que possible après avoir râpé la pomme, ou bien la pomme deviendra foncée. Utilisez cette garniture comme crème fouettée.

Pour Glacer les Biscuits, Etc.—Avant de mettre au four on peut saupoudrer de sucre les gâteaux au gingembre, les biscuits et les autres petits gâteaux. On fait ceci avec les biscuits et les gâteaux qu'on ne veut pas glacer de la manière ordinaire. Cela donnera une glace d'un brun riche et améliorera la saveur des biscuits, etc.

Pâte d'Amande (pour les Gâteaux d'Anniversaire, de Mariage et de Noël)—1 livre d'amandes, 1 livre de sucre en poudre, 2 œufs. Faites blanchir les amandes, séchez-les entre un linge, et passez par un hache-viande. En passant au hache-viande ajoutez le sucre pour mélanger avec l'huile des noix. Passez par le hache-viande une deuxième fois, puis ajoutez les œufs battus pour faire une pâte ferme. Si la pâte est trop épaisse utilisez un peu d'**essence de rose Pure Gold** ou de jus de citron. On emploie seulement les jaunes des œufs ou seulement les blancs des œufs. Saupoudrez une planche de sucre en poudre, pétrissez-y bien la pâte d'amande. Roulez-la de la grandeur du gâteau.

Saupoudrez le gâteau de farine, humectez le dessus avec un peu de jus d'orange. Placez-y la pâte d'amande et pressez-la en

bas pour qu'elle s'attache au gâteau. Gardez le dessus lisse. Laissez reposer pendant le nuit, pour que la pâte se prenne, avant de glacer le gâteau.

Caramel Préparé—Mettez 2 tasses de sucre granulé dans une poêle, faites-le chauffer sur un feu doux. Remuez constamment jusqu'à ce qu'il devienne d'une couleur brune claire, mais ne laissez pas le sucre se brûler. Puis ajoutez lentement 2 tasses d'eau chaude en remuant constamment; faites bouillir pendant 10 minutes. Puis laissez refroidir. Si le sucre devient granulé, une fois refroidi, faites-le fondre au-dessus de l'eau bouillante. S'il est mis en bouteilles bien fermées il ne se gâtera pas. Le caramel est bon pour aromatiser ou colorer les flans, les sauces, les gâteaux, les potages, etc. On peut l'employer de tant de manières qu'il est bon d'avoir toujours du caramel en réserve.

BISCUITS ET PETITS GÂTEAUX

Biscuits Sucrés No. 1—$\frac{3}{4}$ tasse de graisse, $1\frac{1}{4}$ tasse de sucre, 2 œufs, $\frac{1}{2}$ tasse de lait, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel, $2\frac{1}{2}$ tasses de farine, environ 2 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** 1 cuillerée à thé d'**essence Pure Gold.**

Ayez la pâte molle mais assez ferme pour la manier. Si possible, refroidissez-la dans la glacière avant de la couper, dans ce cas on aura besoin de moins de farine. Roulez la pâte à une épaisseur de $\frac{1}{4}$ de pouce sur une planche farinée légèrement. Taillez de formes désirées. Ou façonnez la pâte en forme d'un rouleau, refroidissez-la et coupez à travers en tranches minces avec un couteau aiguisé. Ceci est une méthode plus rapide mais la forme des biscuits ne sera pas si parfaite.

Biscuits Sucrés No. 2—1 tasse de sucre, 1 tasse de graisse, 1 tasse de lait sur, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel, 1 cuillerée à thé d'**essence Pure Gold,** 1 cuillerée à thé de soda à pâte, environ 3 tasses de farine.

On peut employer la crème sure, dans ce cas réduisez ou omettez la graisse.

Biscuits aux Épices—Ajoutez 1 cuillerée à thé d'**épices Pure Gold** aux Biscuits Sucrés.

Biscuits au Coco—Ajoutez 1 tasse de coco râpé à la recette pour les Buscuits Sucrés.

Biscuits aux Graines de "Caraway"—Ajoutez $1\frac{1}{2}$ cuillerée à table de graines de "caraway" à la recette pour les Biscuits Sucrés.

Biscuits aux Noix—Mettez une demi-noix sur chaque Biscuit Sucré ou saupoudrez les biscuits d'arachides hachées. Un petit morceau de fruit confit peut être ajouté au lieu des noix.

Biscuits au Citron—Substituez du jus de citron au lieu de la moitié du lait sur, dans la recette pour Biscuits Sucrés No. 2.

"Jumbles"—Suivez la recette pour les Biscuits Sucrés, mais coupez la pâte avec un coupe-biscuit ayant un trou au centre (un coupeur à croquignoles).

Biscuits aux Dattes—½ tasse de beurre, ½ tasse de saindoux, 1 tasse de sucre, ½ tasse de lait, 1 cuillerée à thé de sel, 3 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** 2½ tasses de farine d'avoine, 2½ tasses de farine (environ).

Garniture—1 livre de dattes, 1 tasse de cassonade, 1 tasse d'eau. Faites cuire.

Roulez la pâte mince en employant aussi peu de farine que possible. Coupez avec un coupe-biscuit de 3 pouces. Mettez environ 1 cuillerée à thé de garniture sur chaque biscuit, placez-y l'autre biscuit, pressez les bords ensemble. Faites cuire.

On peut plier les biscuits en deux en les remplissant de la garniture. Pressez les bords ensemble. Ces biscuits sont très bons pour les thés d'après-midi.

On peut utiliser des figues au lieu de dattes.

Biscuits de Farine d'Avoine au Miel—1 tasse de miel, 1 tasse de crème sure, 2 œufs, 2 tasses de farine d'avoine, 2 tasses de farine, 1 cuillerée à thé de soda à pâte, ½ cuillerée à thé chaque de **cannelle,** de **muscade** et de **clou moulu Pure Gold,** ½ cuillerée à thé de sel, 1 tasse de raisins.

Déposez par cuillerées sur une tôle beurrée ou faites cuire dans des moules à muffins. Dans ce cas employez moins de farine.

Petits Gâteaux Variés—1 tasse de cassonade, ½ tasse de beurre, ½ tasse de lait doux, 2 tasses de farine, 2 œufs, 3 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon.**

Divisez la pâte en trois parties: À la première partie remuez-y un peu de confiture aux fraises, dans la deuxième partie ajoutez quelques raisins, des raisins de Corinthe, et un peu de **cannelle** et de **clou moulu Pure Gold.** N'ajoutez rien à la troisième partie. Mettez dans des moules à muffins une cuillerée à thé de chaque sorte de mélange. Faites cuire dans un four modéré. Glacez.

Petits Gâteaux aux Fruits—½ tasse de beurre défait en crème, ⅔ tasse de cassonade, 3 œufs bien battus, 3 cuillerées à table de sirop de blé d'Inde, 3 cuillerées à table de lait, 1 cuillerée à thé de **vanille Pure Gold,** ½ cuillerée à thé chaque de **clou moulu,** de **cannelle** et de **muscade Pure Gold,** 3 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** 2 tasses de farine, 1 tasse de raisins épépinés, ½ tasse de noix, ½ tasse de dattes.

Faites cuire en petite moules ou rendez la pâte en peu plus ferme et déposez par cuillerées sur une tôle.

Petits Gâteaux—Employez un mélange à gâteau de n'importe quelle sorte, mais utilisez moins de farine. Servez avec ou sans glace. On peut aussi enlever une petite portion du centre et la remplir d'une garniture de flan, de crème fouettée, ou de fruits, etc.

Biscuits au Chocolat—$\frac{1}{2}$ tasse de beurre, 1 tasse de cassonade, 2 œufs, 4 cuillerées à table de lait, 2 tasses de farine, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de soda à pâte, $\frac{1}{2}$ tasse de cacao ou 2 onces de **chocolat à cuisson Blue Ribbon,** $\frac{1}{2}$ tasse de noix, $\frac{1}{2}$ tasse de raisins ou de dattes, 1 cuillerée à thé de **vanille Pure Gold.** Déposez par cuillerées sur une tôle beurrée.

Biscuits au Gingembre No. 1—$\frac{1}{2}$ tasse de graisse de cassonade, 1 œuf, $\frac{1}{2}$ tasse de mélasse mélangée avec $\frac{1}{4}$ tasse d'eau bouillante, 3 tasses de farine, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de soda à pâte, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel, 1 cuillerée à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** 1 cuillerée à thé de **gingembre Pure Gold,** $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé chaque de **cannelle** et de **muscade Pure Gold.** Roulez la pâte mince. Taillez avec un coupe-biscuit et faites cuire.

Pour les biscuits au gingembre à déposer employez $\frac{1}{2}$ tasse moins de farine.

Biscuits au Gingembre No. 2—Suivez la recette pour les Biscuits Sucrés, mais ajoutez 2 à 3 cuillerées à thé de **gingembre Pure Gold.**

Biscuits au Gingembre No. 3—$\frac{1}{2}$ tasse de graisse, $\frac{1}{2}$ tasse de cassonade, $\frac{1}{2}$ tasse de mélasse, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de soda à pâte, 2 cuillerées à thé de **gingembre Pure Gold,** $2\frac{1}{2}$ tasses de farine (environ).

Chauffez la mélasse au point d'ébullition et versez-la sur la graisse. Ajoutez les autres ingrédients. Faites refroidir avant de rouler.

Laniéres Chinoises—1 tasse de sucre, 2 œufs, $\frac{3}{4}$ tasse de farine, $1\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel, 1 tasse de noix hachées, 1 tasse de dattes.

Aux jaunes des œufs battus ajoutez le sucre. Tamisez-y la farine, la poudre à pâte et le sel. Ajoutez les noix et les dattes au premier mélange alternativement avec les blancs des œufs fouettés. Étendez le mélange sur un moule, pas profond, et faites cuire dans un four modéré. Pendant qu'il est encore chaud coupez en lanières étroites et roulez-les dans du sucre en poudre.

Lanières de Miel aux Noix—3 œufs bien battus, 1 tasse de miel, $1\frac{1}{3}$ tasse de farine, 1 cuillerée à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** 1 cuillerée à thé de **vanille Pure Gold,** 1 tasse de noix hachées, 1 livre de dattes hachées, une pincée de sel.

Mélangez ensemble le miel et les œufs bien battus. Ajoutez la poudre à pâte et la farine tamisée ensemble, puis ajoutez les dattes hachées et les noix, la vanille et le sel. Faites cuire dans une lèchefrite. Le mélange ne devrait pas avoir une hauteur de plus de $\frac{1}{4}$ de pouce. Faites cuire pendant 45 minutes dans un four doux. Une fois le mélange cuit il aura une hauteur de $\frac{1}{2}$ pouce environ. Coupez en lanières de $\frac{1}{2}$ pouce de largeur et de 3 pouces de longueur. Roulez-les dans du sucre en poudre. On devrait garder ces lanières pour une semaine avant de les servir.

Ces lanières sont très bonnes d'avoir sous la main par ce qu'elles ne deviennent pas sèches et la saveur est améliorée si on les garde.

Biscuits Écossais—Défaites en crème $\frac{1}{4}$ tasse de beurre et mélangez avec $\frac{1}{2}$ tasse de sucre. Remuez bien. Ajoutez 2 tasses de farine, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon** et une pincée de sel. Roulez la pâte sur une planche légèrement farinée à une épaisseur de $\frac{1}{3}$ de pouce. Coupez en carrés et placez sur une tôle. Faites cuire dans un four modéré pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.

Biscuits au Beurre d'Arachide—Défaites $\frac{1}{2}$ tasse de beurre en crème avec $\frac{1}{2}$ tasse de beurre d'arachide. Mélangez-y graduellement 1 tasse de sucre granulé et remuez jusqu'à ce que le mélange soit léger et duveteux. Ajoutez 2 œufs bien battus et mêlez bien. Ajoutez graduellement 2 tasses de farine à pâtisserie, $1\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon** et $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel tamisés ensemble. Aromatisez avec quelques gouttes de **vanille Pure Gold.** Roulez sur une planche légèrement farinée et coupez avec un coupe-biscuit. Faites cuire sur une tôle légèrement graissée dans un four modéré pour 12 à 15 minutes. Avant de cuire placez une arachide sur chaque biscuit.

Meringues—Prenez 3 blancs d'œuf bien fouettés, ajoutez $\frac{3}{4}$ tasse de sucre granulé, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel. Aromatisez avec $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé d'**essence de citron,** de **vanille** ou de **rose Pure Gold.**

Déposez par cuillerées sur une tôle couverte de papier graissé. Tamisez du sucre sur les meringues. Faites cuire pendant 45 minutes dans un four doux. Elles sont très bonnes avec la crème glacée, les sorbets, etc.

Macarons aux Amandes—$\frac{1}{2}$ livre de pâte d'amande, $\frac{1}{2}$ tasse de sucre en poudre, 3 blancs d'œuf, 1 cuillerée à thé d'**essence de rose Pure Gold.**

Mélangez bien la pâte et le sucre, pliez-y les blancs des œufs bien fouettés. Pétrissez jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Déposez par cuillerées sur une tôle couverte de papier ciré, graissé. Mettez une lanière d'amande sur chaque macaron. Saupoudrez-les de sucre. Faites cuire dans un four doux jusqu'à ce que les macarons soient légèrement dorés—environ 20 minutes.

On peut employer $\frac{1}{2}$ livre d'amandes hachées fin au lieu de la pâte d'amande.

Choux à la Crème—$\frac{1}{2}$ tasse de beurre, 1 tasse d'eau bouillante, 1 tasse de farine, 4 œufs.

Mettez le beurre et l'eau dans une casserole, amenez au point d'ébullition, ajoutez la farine en une fois et battez bien—environ 2 minutes. Enlevez du feu; refroidissez un peu. Ajoutez les œufs non battus un à la fois. Battez parfaitement. Déposez par cuillerées sur une lèchefrite graissée en empilant les dessus. Pour les choux très petits faites usage d'une cuiller à thé pour déposer

le mélange. Faites cuire dans un four modéré pendant 35 minutes environ. Une fois refroidis, faites une ouverture d'un côté et remplissez avec de la crème fouettée, de la garniture de cossetarde ou une imitation de crème fouettée.

Éclairs—Employez le mélange pour petits choux à la crème, mais façonnez-le en lanières longues et étroites, environ 1 x 4 pouces. Un sac à pâtisserie est ce qu'il y a de mieux. Remplissez comme pour les petits choux. Couvrez avec une glace de chocolat.

DESSERTS

En choisissant votre dessert considérez ce que vous avez pour le reste du repas. Si un dîner substantiel va être servi un léger dessert tel que fruits, soufflés ou gelées, etc., est le meilleur. Si le repas est simple, un pouding cuit à la vapeur, une cossetarde, de la pâtisserie, etc., seraient plus appropriés. Une autre considération est le temps nécessaire pour préparer le dessert.

CLASSIFICATION POUR DESSERTS

1. **Lourd**—Pâtisserie, "shortcake," poudings (à la vapeur), poudings à la pâte, desserts riches glacés, etc.
2. **Moyen**—Cossetardes, riz, tapioca, desserts à la fécule de maïs.
3. **Léger**—Salade aux fruits, desserts à la gélatine, "junket", soufflés, etc.

POUDINGS

1. **À la Vapeur**—
   (a) Poudings faits avec suif comme graisse.
   (b) Poudings faits avec une pâte qui est une variation de la pâte de biscuits à thé.
   (c) Poudings qui sont une variation de la pâte à gâteau ordinaire.
2. **Cuit au Four**—On peut aussi cuire au four les poudings (b) et (c) ci-dessus.

Poudings aux Fruits—1 tasse de suif haché fin, ½ tasse de sucre, ½ tasse de mélasse, 1 tasse de lait, 3 tasses de farine, 4 œufs, 1 tasse de miettes de pain, 1 cuillerée à thé de soda à pâte, 1 cuillerée à thé de sel, ½ cuillerée à thé chaque de **muscade,** de **clou moulu,** de **cannelle** et d' **"allspice" Pure Gold,** 1 tasse de raisins, 1 tasse de raisins de Corinthe, ½ tasse d'amandes hachées, ½ tasse de fruits confits mélanges hachés fin, 1 tasse de dattes hachées.

Mélangez le suif, la mélasse, le lait et les œufs bien battus. Tamisez ensemble la farine et les autres ingrédients secs, mais gardez assez de farine pour saupoudrer les fruits. Ajoutez les

fruits en dernier lieu. Mettez le mélange dans des moules graissés, couvrez bien et faites cuire à vapeur. La durée de la cuisson dépend de la grandeur du moule. Les boîtes de la **poudre à pâte Blue Ribbon** font d'excellents moules pour ce pouding. Remplissez eux $\frac{2}{3}$ et faites cuire à la vapeur pendant 2 heures.

Pouding aux Fruits (Léger)—2 tasses de farine, 3 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** $\frac{1}{4}$ tasse de sucre, $\frac{1}{2}$ tasse de graisse, 1 tasse de lait, 3 œufs, 1 tasse de raisins, $\frac{1}{4}$ tasse de citron confit haché, 1 cuillerée à table d'**essence de citron Pure Gold.** Mélangez les ingrédients dans l'ordre donné. Faites cuire à la vapeur.

Pouding aux Carottes—1 tasse de suif, 1 tasse de cassonade, 1 tasse de carottes crues râpées, 1 tasse de pommes crues râpées, 1 tasse de raisins, 1 tasse de raisins de Corinthe, 1 œuf, 1 cuillerée à thé de sel, 1 cuillerée à thé de soda à pâte. 1 cuillerée à table d'**essence de citron Pure Gold,** ou le jus d'un citron, $\frac{1}{2}$ tasse de farine, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé chaque de **cannelle,** de **clou moulu** et de **muscade Pure Gold,** 2 cuillerées à table de lait sur ou assez pour faire une pâte à déposer.

Pouding aux Figues—2 tasses de miettes de pain, $\frac{1}{4}$ tasse de farine, $1\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé chaque de **cannelle** et de **muscade Pure Gold,** 1 tasse de cassonade, $\frac{3}{4}$ tasse de suif, $\frac{1}{2}$ tasse de lait, 2 œufs, $\frac{1}{2}$ livre de figues hachées fin. Faites cuire à la vapeur de $2\frac{1}{2}$ à 3 heures.

Pouding au Suif—$\frac{1}{2}$ tasse de suif de bœuf, haché fin et sans peau, $\frac{1}{2}$ tasse de cassonade, 1 tasse de raisins, $\frac{1}{2}$ tasse de raisins de Corinthe, 1 cuillerée à thé d'**épice à pâtisserie Pure Gold,** 2 tasses de farine tamisée, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel, 4 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** $\frac{3}{4}$ tasse de lait.

Mélangez ensemble tous les ingrédients secs et puis ajoutez le lait. Faites cuire à la vapeur de $2\frac{1}{2}$ à 3 heures. Servez avec une sauce épaisse ou avec une sauce de citron.

Pouding "Graham" No. 1—$\frac{1}{4}$ tasse de graisse, $\frac{2}{3}$ tasse de miel, $\frac{1}{2}$ tasse de lait, 1 œuf, $1\frac{1}{2}$ tasse de farine "Graham," $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de soda à pâte, 1 cuillerée à thé de sel, 1 tasse de raisins épépinés.

Remplissez les moules graissés aux $\frac{2}{3}$, couvrez et faites cuire à la vapeur de $2\frac{1}{2}$ à 3 heures.

Pouding "Graham" No. 2—$\frac{1}{2}$ tasse de mélasse, $\frac{1}{2}$ tasse de lait sur, 2 cuillerées à table de graisse fondue, $1\frac{1}{2}$ tasse de farine "Graham," $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de soda à pâte, 1 tasse de raisins hachés, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel.

Faites cuire à la vapeur de $2\frac{1}{2}$ à 3 heures.

Pouding au Gingembre—Prenez $\frac{1}{2}$ tasse de mélasse, $\frac{1}{4}$ tasse de cassonade, 1 œuf, $\frac{1}{4}$ tasse de graisse, $\frac{1}{2}$ tasse de lait sur, $\frac{1}{2}$ cuillerée

à table de **gingembre Pure Gold,** $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de soda à pâte, $1\frac{1}{2}$ tasse de farine, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel.

Ajoutez $\frac{1}{2}$ tasse de fruits de n'importe quelle sorte, mettez dans un moule graissé et faites cuire à la vapeur pendant $1\frac{1}{2}$ heure.

Pouding Soufflé (Cuit à la Vapeur)—Confectionnez une pâte en tamisant 4 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon** et $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel dans 2 tasses de farine tamisée, 2 cuillerées à table de sucre, 2 à 4 cuillerées à table de graisse. Ajoutez assez de lait pour rendre la pâte très molle.

Graissez des moules individuels et mettez-les dans un chaudron-étuve. Déposez dans les moules d'abord 1 cuillerée de pâte, puis 1 cuillerée de baies, de pommes cuites à la vapeur, ou de différents fruits ou des compotes que vous ayez sous la main. Couvrez avec de la pâte. Faites, cuire à la vapeur pendant 30 minutes. Servez avec une sauce.

Pouding "Cottage"—$\frac{1}{4}$ tasse de graisse, $\frac{3}{4}$ tasse de sucre, 1 œuf, 1 tasse de lait, 2 tasses de farine, 4 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel, 1 cuillerée à thé de **vanille Pure Gold.**

Défaites la graisse en crème, ajoutez le sucre, la vanille et puis l'œuf. Mélangez et tamisez ensemble la poudre à pâte, le sel et la farine, puis ajoutez-ceci alternativement avec le lait au mélange d'œuf. Remplissez aux $\frac{2}{3}$ un moule graissé. Faites cuire au four pendant 40 à 45 minutes, ou faites cuire à la vapeur, dans des moules couverts, de $1\frac{1}{2}$ heure à 2 heures. Servez avec une sauce de citron ou de chocolat.

Avis—On peut faire un très bon pouding profond en remplissant à moitié un moule avec des fruits secs, des baies ou des fruits frais, et puis couvrez avec la même pâte que celle du pouding, "cottage." Si des fruits secs sont employés ajoutez 1 cuillerée à thé d'**essence de citron Pure Gold.** Faites cuire au four ou faites cuire à la vapeur.

Pouding au Chocolat—Suivez la recette pour le pouding "cottage," mais ajoutez $2\frac{1}{2}$ onces de **chocolat à cuisson Blue Ribbon** (fondu) après avoir ajouté le sucre.

Gâteau avec Sauce—On peut employer toutes sortes de gâteau. Faites-le cuire à la vapeur pour un instant. Coupez-le et servez avec une sauce riche et chaude. Un gâteau aux raisins qu'on sert de cette manière est très bon et sain et est un substitut pour le pouding aux fruits. On peut employer aussi des gâteaux rassis de cette manière.

"Pandowdy"—Pelez, enlevez les cœurs et coupez en tranches minces des pommes aigres. Graissez un moule profond et mettez-y une couche de pommes. Sucrez, aromatisez avec un peu de jus de citron. Parsemez avec une couche de miettes de pain et des morceaux de beurre. Répétez alternativement comme cela avec une couche de pommes et une couche de miettes jusqu'à ce que

le moule soit rempli. La dernière couche doit être une couche de miettes et de beurre. Faites cuire au four jusqu'à ce que les pommes soient molles. Servez avec de la crème.

"Roly Poly" aux Pommes—Pelez et enlevez les cœurs des pommes aigres, plongez-les dans de l'eau froide. Confectionnez une pâte comme pour les biscuits à thé riches. Roulez mince, coupez les pommes en tranches minces et placez-les sur la pâte. Roulez, fermez les bouts, piquez avec une fourchette. Mettez dans une marmite étuve. Faites cuire à la vapeur pendant 1¾ heure. Ou placez dans une lèchefrite beurrée et faites cuire au four. Coupez à travers et servez avec une sauce au citron.

On peut faire le pouding "Roly Poly" en employant des airelles et des mûres au lieu de pommes. Dans ce cas servez avec de la crème.

Pouding aux Pommes "Rachel"—Confectionnez une pâte riche en suivant cette recette: 1 tasse de farine, 2 cuillerées à table de beurre, 1 cuillerée à table de **poudre à pâte Blue Ribbon,** ¼ cuillerée à thé de sel, 1 cuillerée à thé de sucre, ½ tasse de lait.

Roulez la pâte un peu mince, étendez sur la pâte 1 tasse de pommes aigres hachées fin, saupoudrez les pommes de ¼ tasse de cassonade et d'un peu de **muscade Pure Gold.** Parsemez avec de petits morceaux de beurre. Roulez comme pour un gâteau à rouler. Coupez en tranches d'une épaisseur d'un pouce. Mettez dans une lèchefrite et versez sur les petits poudings la sauce ci-dessous.

Mélangez bien ½ tasse de sucre, 1 cuillerée à table de farine, une pincée de sel. Ajoutez graduellement 1 tasse d'eau bouillante. Remuez jusqu'à ce que le mélange s'épaississe et puis ajoutez 2 cuillerées à table de beurre. Versez sur les petits poudings et faites cuire dans un four chaud jusqu'à ce que les poudings soient légèrement dorés. Servez chaud.

Pâte à Pouding—2 tasses de farines, 4 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** 1 cuillerée à thé de sel, 2 cuillerées à table de graisse, ¾ tasse de lait, environ.

Ayez la pâte assez ferme pour pouvoir la rouler à une épaisseur d'un quart de pouce. Coupez en carrés d'environ 3 pouces. Mettez des fruits au centre. Les pommes sont généralement employées. Les gros fruits peuvent être coupés, tranchés ou employés en entier. Saupoudrez de sucre. Ramassez les coins et pincez les bords ensemble. Piquez avec une fourchette. Faires cuire à la vapeur ou faites cuire au four. Si nécessaire, mettez un peu d'eau au fond de la lèchefrite.

"Shortcake"—2 tasses de farine, 4 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** 6 à 8 cuillerées à table de graisse fondue, 2 cuillerées à table de sucre, 1 cuillerée à thé de sel, ¾ tasse de lait.

On peut ajouter 1 œuf si désiré. Dans ce cas employez moins de lait. Mélangez et tamisez les ingrédients secs, puis ajoutez le lait et la graisse. Gardez aussi mou que possible.

On peut faire cette pâte en forme d'un gros gâteau et puis le couper en deux avant de l'employer. Ou faites-la en forme de biscuits individuels. Ou bien confectionnez en forme de deux gâteaux minces. Mettez l'un au-dessus de l'autre. Brossez le gâteau en dessous avec du beurre avant de cuire. Une fois cuit, coupez et remplissez avec des fruits. Servez avec de la crème fouettée.

Les fraises sont préférables, mais les framboises, les bluets cuits, les poires et les pêches sont aussi bons.

"Junket"—1 comprimé de "junket", 1 cuillerée à table d'eau tiède, 1 chopine de lait, ⅛ tasse de sucre, 1 cuillerée à thé d'**essence Pure Gold.**

Faites dissoudre le comprimé dans l'eau. Chauffez le lait dans un bain-marie à une température de 90° F. Ne chauffez pas trop le lait ou le "junket" ne se prendra pas. Enlevez du feu, ajoutez le sucre, remuez jusqu'à ce qu'il soit dissous. Ajoutez le comprimé dissous et l'essence. Versez dans des verres individuels ou dans un plat à servir. Laissez reposer dans un endroit à la température de la chambre jusqu'à ce que le dessert soit ferme. Puis faites refroidir et servez. Une goutte de couleur végétale rend le dessert plus attrayant. On peut employer ⅓ tasse de sirop de caramel au lieu de sucre, ou substituez 1 tasse de café fort au lieu d'une tasse de lait.

Pouding au Riz No. 1—½ tasse de riz, 1 pinte de lait, ½ tasse de sucre, ½ cuillerée à thé de **muscade Pure Gold** ou 1 cuillerée à thé de **vanille Pure Gold.**

Lavez de riz, mélangez tous les ingrédients et versez dans une lèchefrite graissée. Faites cuire dans un four doux de 2 à 3 heures en agitant chaque 15 minutes pendant la première heure.

Variations:

1. Ajoutez ½ tasse de raisins après la cuisson du pouding.
2. ½ heure avant la fin de la cuisson ajoutez un jaune d'œuf bien battu. Pliez dans le pouding cuit le blanc d'œuf fouetté.
3. Ajoutez 2 onces de **chocolat à cuisson Blue Ribbon** (fondu) ou ½ tasse de cacao.

Pouding de Riz No. 2—½ tasse de riz, 1 tasse d'eau, 2 cuillerées à table de sucre, ½ cuillerée à thé de sel, ½ tasse de raisins, 2½ tasses de lait, ½ cuillerée à thé de **cannelle Pure Gold.**

Faites cuire le riz et l'eau dans un bain-marie jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Ajoutez les autres ingrédients et faites cuire de 45 à 60 minutes.

Riz à la Crème—1 tasse de riz cuit, ½ tasse de sucre, 1 tasse de crème fouettée.

Pliez la crème dans le mélange de riz. Refroidissez. Servez avec des baies sur le dessus, ou bien ajoutez 1 tasse de baies au mélange de riz.

Pouding de Riz aux Pêches—À chaque tasse de riz bouilli, remuez-y 1 cuillerée à thé de beurre, 2 cuillerées à table de sucre et 1 œuf.

Beurrez un moule à pouding, alors mettez-y une couche de riz d'une épaisseur d'une demi-pouce, puis mettez-y une couche de pêches (pelées et tranchées). Saupoudrez alternativement avec du sucre et du riz jusqu'à ce que le moule soit rempli. Faites cuire 20 minutes. Ayez du riz pour la dernière couche. Démoulez et servez avec la sauce désirée comme une sauce de vanille, de crème, etc. Ou servez seulement avec de la crème et du sucre. On peut employer les pêches en conserves au lieu des pêches fraîches.

Riz en Boules de Neige—Mettez du riz bouilli dans de petits moules. Une fois refroidi, démoulez et mettez chaque boule dans un petit plat. Confectionnez une sauce de cossetarde, versez-la sur les boules de riz juste avant de servir.

Pouding de Tapioca—Ajoutez 1½ cuillerée à table de **tapioca Blue Ribbon** aux deux tasses de lait échaudé, faites cuire dans un bain-marie jusqu'à ce que le tapioca devienne transparent. Battez le jaune d'un œuf, ajoutez au jaune ¼ cuillerée à thé de sel, ¼ tasse de sucre, et puis graduellement le mélange de tapioca. Mettez encore dans le bain-marie et faites cuire de 10 à 15 minutes. Pliez-y le blanc d'œuf fouetté en neige et 1 cuillerée à thé d'**essence Pure Gold.**

On peut servir ce dessert chaud ou froid. Une sauce de cossetarde est souvent versée sur le pouding de tapioca.

Tapioca aux Pommes—Prenez de petites pommes, pelez et enlevez les cœurs et laissez-les en entier. Remplissez-les avec du sucre. Confectionnez la pouding de tapioca mais omettez l'œuf. Versez-le sur les pommes. Faites cuire dans un four modéré jusqu'à ce que les pommes soient molles.

Tapioca à la Crème avec Noix—Mettez du tapioca cuit en petits moules. Refroidissez et démoulez sur un plat. Garnissez avec des abricots et de la crème fouettée. Aromatissez avec de la **vanille Pure Gold.** Ajoutez des noix hachées, si vous désirez.

Pouding au Pain et au Beurre—Émiettez du pain en petits morceaux. Mettez-les dans un moule, versez sur les miettes un mélange de cossetarde non cuit jusqu'à ce que le moule soit presque rempli. Laissez reposer ½ heure, puis faites cuire au four ayant le moule dans une lèchefrite contenant de l'eau chaude. On peut ajouter ½ à 1 tasse de raisins ou d'autres fruits comme on désire.

Cossetarde—2 tasses de lait chaud, 1 œuf, ½ tasse de sucre, 2 cuillerées à table de beurre, ½ cuillerée à thé de sel, 1 cuillerée à thé de **vanille Pure Gold.**

Ceci devrait être assez pour 2 tranches de pain, mais cela dépend de la sécheresse du pain.

Pouding à la Reine—Une fois que le pouding au pain et au beurre est cuit étendez-le de confiture ou de gelée, couvrez avec une meringue faite avec les blancs de 2 œufs et ¼ tasse de sucre. Faites dorer au four.

Cossetarde Cuire au Four—2 tasses de lait échaudé, 2 œufs, ¼ tasse de sucre, ½ cuillerée à thé de sel, 1 cuillerée à thé d'**essence de vanille Pure Gold** ou d'**amande** ou une pincée de **muscade Pure Gold.**

Battez un peu les œufs, ajoutez le sucre, le sel, l'essence ou l'épice. Versez lentement le lait échaudé sur les œufs et remuez jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Versez dans des moules graissés individuels ou dans un grand plat. Saupoudrez de muscade, si vous voulez. Mettez dans une lèchefrite contenant de l'eau chaude, qui est en-dessous de l'ébullition. Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessert soit cuit. Plongez un couteau au centre de la cossetarde, et si la lame est propre quand on la retire la cossetarde est cuite. N'ayez pas le four trop chaud ou le mélange de cossetarde deviendra comme petit lait. Servez ce dessert chaud ou froid.

Variations:

1. Employez cassonade au lieu de sucre granulé.
2. Employez ¾ tasse de sucre caramélisé.
3. Fondez 1 once de **chocolat à cuisson Blue Ribbon** et ajoutez au lait chaud.
4. Ajoutez ½ tasse de noix de coco râpée.
5. Mêlez des baies ou des fruits coupés dans le mélange de cossetarde.

Cossetarde Claire ou Sauce de Cossetarde—Mélangez les mêmes ingrédients comme pour une cossetarde cuite au four. Faites cuire dans un bain-marie en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange soit assez épais pour couvrir une cuiller en métal —6 à 8 minutes. Aromatisez et faites refroidir.

Pouding de Cossetarde—Confectionnez une cossetarde claire, mais ajoutez 1 cuillerée à table de fécule de maïs ou 2 cuillerées à table de farine pour chaque chopine de lait. Faites cuire la fécule de maïs avec le lait avant d'ajouter les œufs.

Ceci est souvent versé sur des fruits frais, des fruits en conserves, ou du gâteau rassis. Ce dessert s'appelle bagatelle.

Île Flottante—Confectionnez une cossetarde claire avec les jaunes d'œufs seulement. Versez dans un plat pas trop profond. Faites une meringue des blancs d'œufs et 1 cuillerée à table de sucre pour chaque blanc. Déposez par cuillerées sur la cossetarde et faites dorer au four.

Un peu de gelée peut être placée au centre de chaque "île." On peut saupoudrer le dessus de noix de coco râpée. Servez froid.

Cossetarde à l'Amande—Confectionnez une cossetarde claire, ajoutez ½ tasse d'amandes hachées fin et 1 cuillerée à thé de **vanille Pure Gold.** Servez dans des verres individuels avec de la crème fouettée au-dessus. Saupoudrez d'amandes en lanières.

Cossetarde aux Pommes—Prenez 1 chopine de pommes bouillies, sucrez et faites refroidir; 1 chopine de lait doux, 2 œufs. Mélangez les pommes, le lait et les œufs. Mettez dans un plat, saupoudrez de **muscade Pure Gold.** Faites cuire au four pendant ½ heure.

Cossetarde de Caramel—Fondez 1 tasse de suçre pour faire du caramel, agitez constamment jusqu'à ce que le caramel soit de couleur jaune. Réservez une moitié du caramel. Beurrez de petits moules individuels et versez un peu de caramel dans chaque moule. Penchez les moules pour permettre au caramel de se répandre à l'intérieur du moule. Remplissez les moules presque de cossetarde. Placez les moules dans une lèchefrite d'eau. Faites cuire dans un four doux. Une fois froid, démoulez. Servez avec une sauce de caramel.

Cossetarde "Arrowroot"—2 tasses de lait échaudé, 2 à 3 cuillerées à table d'arrowroot humecté avec un peu de lait froid, 2 cuillerées à table de sucre, 1 œuf battu.

Mélangez la pâte d'arrowroot avec le lait, ajoutez le sucre. Faites cuire. Versez ce mélange sur l'œuf en remuant pendant que vous l'ajoutez. Faites cuire encore un peu. Aromatisez au goût et ajoutez une pincée de sel.

Cossetarde au Citron—3 œufs, 1 cuillerée à table de beurre, 2 à 3 cuillerées à table de fécule de maïs, ½ tasse de sucre, 2 tasses d'eau, le jus d'un demi-citron ou 1 cuillerée à thé d'**essence de citron Pure Gold.**

Battez ensemble les jaunes d'œufs, le beurre et le sucre. Mélangez la fécule de maïs avec un peu d'eau. Remuez ensemble et faites cuire comme pour la cossetarde. Enlevez du feu et remuez-y légèrement les blancs d'œufs.

Pouding de Fécule de Maïs (**Blanc Manger**)—2 tasses de lait, 3 cuillerées à table de fécule de maïs, ¼ tasse de sucre, ⅛ cuillerée à thé de sel, 1 cuillerée à thé d'**essence Pure Gold.**

Mélangez la fécule de maïs avec la moitié du lait pour obtenir une pâte épaisse. Échaudrez le reste du lait dans un bain-marie, ajoutez la fécule de maïs, le sucre et le sel. Remuez constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe.

Le blanc-manger ne devrait pas être dur et solide mais assez ferme pour tenir sa forme une fois démoulé. Employez des moules individuels ou un moule rincé dans de l'eau froide. Servez avec de la sauce ou de la crème.

On peut faire un bon blanc-manger en substituant le lait par du jus de fruit.

Variations:

1. **Chocolat**—Employez 1 once de **chocolat à cuisson Blue Ribbon** râpé et dissous dans du lait chaud. Ou bien, on peut employer 3 cuillerées à table de cacao. Dans ce cas réduisez la quantité de fécule de maïs.
2. **Caramel**—Doublez la quantité de sucre et caramélisez.
3. **Café**—Employez 1 tasse de **café Blue Ribbon** très fort.

Meringue aux Poires—Faites cuire 8 poires en conserves dans leur sirop jusqu'à ce que le sirop s'épaississe. Puis mettez les poires et le sirop dans une assiette. Fouettez les blancs de 3 œufs en neige, ajoutez du sucre, étendez les poires des blancs et faites dorer la meringue au four. Servez avec gâteau.

On peut utiliser d'autres fruits en conserves de la même manière.

Neige aux Pruneaux—Prenez 1 tasse de pulpe de pruneaux, 1 cuillerée à thé d'**essence de citron Pure Gold,** ¼ tasse de sucre, ajoutez les blancs de 2 œufs fouettés ferme. Mettez dans un plat et faites cuire pendant 30 minutes dans un four doux. Servez avec de la crème.

On peut employer d'autres fruits de la même manière. La neige aux pommes est très bonne.

Pouding de Chocolat Blue Ribbon—Dissolvez 4 cuillerées à table combles de **poudre à pouding Chocolat Blue Ribbon** dans un peu de lait pris d'une chopine de lait, dont on chauffe le reste au bain-marie. Sucrez au goût. La quantité de sucre est d'habitude ½ tasse qu'on ajoute en remuant au lait chaud. Ajoutez ensuite la poudre dissoute, et continuez de remuer et chauffer jusqu'à l'épaississement du pouding.

Si l'on préfère le sirop de blé d'Inde au sucre, employez 2 tasses de lait et ⅔ tasse de sirop de blé d'Inde.

Pouding de Caramel Blue Ribbon—Dissolvez 2 cuillerées à table combles de **poudre à pouding caramel Blue Ribbon** dans un peu de lait d'une chopine de lait, dont on chauffe le reste au bain-marie. Sucrez au goût. On peut employer ½ tasse de sirop de blé d'Inde ou ¼ tasse de sucre. Ajoutez le sirop ou le sucre, en agitant, puis ajoutez la poudre dissoute. Continuez de remuer et chauffer jusqu'à l'épaississement du pouding.

Pouding de Butterscotch Blue Ribbon—Dissolvez 2 cuillerées à table combles de **poudre à pouding Butterscotch Blue Ribbon** dans un peu de lait pris d'une chopine de lait, dont on chauffe le reste au bain-marie. Sucrez au goût. On peut employer ½ tasse de sirop de blé d'Inde ou ¼ tasse de sucre. Ajoutez le sirop ou le sucre, en agitant, puis ajoutez la poudre dissoute. Continuez de remuer et chauffer jusqu'à l'épaississement du pouding.

Pouding à la Vanille Blue Ribbon—Dissolvez 2 cuillerées à table combles de **poudre à pouding Vanille Blue Ribbon** dans un peu de lait, pris d'une chopine de lait, dont on chauffe le reste au bain-marie. Sucrez au goût. Vous pouvez employer ½ tasse

de sirop de blé d'Inde ou $\frac{1}{4}$ tasse de sucre. Ajoutez le sirop ou le sucre, en agitant, puis ajoutez la poudre dissoute. Continuez de remuer et chauffer jusqu'à l'épaississement du pouding.

Pouding de Cossetarde Blue Ribbon—Dissolvez 2 cuillerées à table de **poudre à pouding Cossetarde Blue Ribbon** dans un peu de lait pris d'une chopine, dont on chauffe le reste au bain-marie. Sucrez au goût. Vous pouvez employer $\frac{1}{2}$ tasse de sirop de blé d'Inde, ou $\frac{1}{4}$ tasse de sucre. Ajoutez le sirop ou le sucre, en agitant, puis ajoutez la poudre dissoute. Continuez de remuer et chauffez jusqu'à l'épaississement du pouding.

SAUCES POUR DESSERTS

Quand on met dans une recette du vin pour une sauce, du jus de citron peut être substitué pour ce vin.

La crème fraîche, quand elle est employée comme une sauce pour pouding est très saine et d'un usage facile et elle convient à presque tous les genres de poudings. On peut l'aramotiser si on veut.

Sauce de Cossetarde Rapide—Mesurez 1$\frac{1}{2}$ tasse de lait. Dans une portion du lait dissolvez 3 cuillerées à table de **poudre à cossetarde Blue Ribbon.** Placez le reste du lait dans un bain-marie et faites chauffer. Ajoutez le mélange de cossetarde au lait échaudé et faites cuire de 12 à 15 minutes en brassant constamment. Enlevez du feu refroidissez pendant quelques minutes. Puis ajoutez 1 cuillerée à thé de **vanille Pure Gold.** Laissez refroidir encore. Sucrez.

Sauce de Cossetarde—1 chopine de lait, un morceau de beurre de la grosseur d'une noix, 1 œuf bien battu ou les jaunes de deux œufs, 1 cuillerée à thé d'**essence de vanille Pure Gold** ou 1 cuillerée à thé d'**essence d'amande Pure Gold,** $\frac{1}{4}$ tasse de sucre.

Fondez le beurre et le sucre dans le lait, remuez-ceci graduellement dans l'œuf. Faites chauffer sur un feu doux jusqu'à ce que la cossetarde s'épaississe. Aromatisez juste avant de servir. Servez avec un pouding de fécule de maïs. Au lieu de crème on peut employer cette sauce pour les baies fraîches.

Sauce Délicate pour Pouding—Échaudez 1 tasse de lait, battez les jaunes de deux œufs avec $\frac{1}{4}$ tasse de sucre, remuez-ceci dans le lait. Quand le mélange est épais enlevez-le du feu. Faites refroidir, ajoutez l'essence désirée et les blancs d'œufs en neige.

Sauce "Dominion"—Versez le jus d'une de pêches dans une casserole. Amenez au point d'ébullition. Dissolvez 1 cuillerée à table de fécule de maïs dans $\frac{1}{4}$ tasse d'eau froide, ajoutez-ceci au jus, faites bouillir pendant 2 minutes et remuez-y $\frac{1}{4}$ tasse de sucre.

Cette sauce est servie avec un pouding de pêches à la pâte cuite. Mais on peut l'employer avec toutes les sortes de poudings. Le jus des fruits en conserves donne une très bonne sauce.

Sauce au Chocolat No. 1—Un ou deux onces de **chocolat à cuisson Blue Ribbon** (fondu), ½ tasse d'eau chaude, ½ à 1 tasse de sucre, 1 cuillerée à table de beurre, 1 cuillerée à thé de **vanille Pure Gold.**

Sauce au Chocolat No. 2—1 tasse de lait, 1 cuillerée à table de fécule de maïs, ¼ tasse de sucre, ½ once de **chocolat à cuisson Blue Ribbon,** ½ cuillerée à thé de **vanille Pure Gold.**

Sauce Claire pour Pouding—¼ tasse de sucre, 1 cuillerée à table de farine, 1 tasse d'eau bouillante, 2 cuillerées à table de beurre, 1 cuillerée à thé d'**essence Pure Gold.**

Sauce au Miel—½ à 1 tasse de crème fouettée, ½ tasse de miel, 1 cuillerée à thé d'**essence de citron Pure Gold.**

Sauce Épaisse—¼ tasse de beurre, 1 tasse de sucre en poudre, ½ cuillerée à thé d'**essence de vanille Pure Gold,** ⅛ cuillerée à thé **d'épice à pâtisserie Pure Gold.**

Défaites bien le beurre et le sucre en crème. Ceci prendra 10 minutes (environ) ajoutez la vanille. Empilez sur un plat, saupoudrez d'épice à pâtisserie. Gardez la sauce au frais jusqu'au moment où on veut la servir. On peut ajouter en dernier lieu le blanc d'un œuf fouetté.

Sauce d'Or Épaisse—½ tasse de beurre, 1 tasse de cassonade. Aromatisez avec de l'**essence de vanille Pure Gold.**

Défaites le beurre en crème, puis ajoutez le sucre. Battez parfaitement. Donnez à la sauce la forme désirée. Saupoudrez de muscade. Gardez la sauce fraîche. On peut battre dans la sauce le jaune d'un œuf.

Sauce au Citron—½ tasse de sucre, 1 tasse d'eau bouillante. 1 cuillerée à table de fécule de maïs, 2 cuillerées à table de beurre, ½ cuillerée à thé d'**essence de citron Pure Gold.**

Mélangez le sucre et la fécule de maïs, remuez-les dans l'eau bouillante. Faites cuire pour quelques minutes. Puis ajoutez le beurre et l'essence.

Sauce Écumeuse—Prenez le jaune d'un œuf et battez-le avec 1 tasse de sucre en poudre et du beurre de la grosseur d'un œuf. Battez jusqu'à ce que le mélange soit léger, ajoutez ½ tasse d'eau bouillante, placez dans un bain-marie et faites cuire. Aromatisez avec 1 cuillerée à thé d'**essence de citron Pure Gold.** Fouettez le blanc d'un œuf ferme, ajoutez-le après l'essence.

Sauce Ordinaire—Battez bien 1 œuf, remuez-le dans 1 chopine de lait sucré. Aromatisez avec de la **muscade Pure Gold.**

Sauce aux Fraises—¼ tasse de beurre, 1 tasse de sucre, 1 chopine de fraises écrasées jusqu'à ce qu'il y ait beaucoup de jus. On peut employer des fraises en conserves au lieu des fraises fraîches.

Défaites le beurre et le sucre en crème, puis ajoutez les fraises. On peut ajouter le blanc d'œuf fouetté, avant d'ajouter les baies.

Sauce à la Crème Fouettée—Fouettez 1 tasse de crème très froide, ajoutez ½ tasse de sucre et poudre eu ½ cuillerée à thé d'**essence de citron** ou **de vanille Pure Gold.**

Les blancs fouettés d'un ou trois œufs sont souvent ajoutés. Cette sauce est bonne avec des poudings aux fruits ou pour couvrir des morceaux de gâteaux éponge.

Imitation Sirop d'Érable—Voyez le sirop avec les recettes pour crêpes.

Sauce au Caramel—Caramélisez ½ tasse de sucre, ajoutez ½ tasse d'eau bouillante, faites mijoter pendant 5 minutes. Ajoutez ¼ cuillerée à thé de **vanille Pure Gold.**

Sauce à l'Orange—3 blancs d'œuf, 1 tasse de sucre, le zeste de deux oranges, ½ tasse de jus d'orange, 3 cuillerées à table de jus de citron. Ajoutez graduellement le sucre aux blancs fouettés ferme. Ajoutez le zeste et les jus des fruits.

DESSERTS DE GELÉE

Crème aux Framboises—1 paquet de **poudre à gelée à la framboise Pure Gold,** 1 tasse d'eau bouillante, 1 tasse de jus d'une boîte de framboises, ½ tasse de crème fouettée, 1 blanc d'œuf fouettée ferme, 1 boîte de framboises.

Dissolvez la poudre à gelée dans l'eau bouillante, ajoutez le jus des framboises. Laissez se prendre en partie. Puis ajoutez la crème fouettée, le blanc d'œuf fouetté et les framboises. Versez dans un moule pour la laisser se prendre.

Éponge au Citron—1 paquet de **poudre à gelée au citron Pure Gold,** 2½ tasses d'eau bouillante, ¾ cuillerée à table de jus de citron, ¼ tasse de sucre, 2 œufs, les jaunes battus et les blancs fouettés en neige

Dissolvez la poudre à gelée dans l'eau bouillante, ajoutez le jus de citron, le sucre et les jaunes battus. Faites cuire le mélange au bain-marie pendant 5 ou 6 minutes. Laissez se prendre en partie. Puis ajoutez les blancs fouettés. Versez dans un moule pour se prendre.

Gelée Russe—1 paquet de **poudre à gelée Pure Gold,** n'importe quelle sorte, 2 tasses d'eau bouillante, 2 blancs d'œufs fouettés ferme.

Dissolvez la poudre à gelée dans l'eau bouillante. Laissez refroidir. Lorsque le mélange est pris en partie fouettez-le jusqu'à ce qu'il soit mousseux. Puis ajouter les blancs d'œuf fouettés. Laissez se prendre dans des moules. Servez avec une cossetarde claire.

Crème à l'Ananas—1 paquet de **poudre à gelée à l'ananas Pure Gold,** 1 tasse d'eau bouillante, le jus d'une boîte d'ananas, ½ tasse d'ananas en conserves, coupés en petits morceaux, ¾ tasse de crème fouettée.

Dissolvez la poudre à gelée dans l'eau bouillante. Ajoutez le jus d'ananas. Laissez se prendre en partie. Puis ajoutez la crème fouettée et l'ananas. Versez dans un moule pour se prendre.

Charlotte aux Fruits—1 cuillerée à table de **gélatine Pure Gold,** ¼ tasse d'eau froide, 1 tasse d'eau bouillante, ½ tasse de jus d'orange, 1 tasse de fruits frais en tranches, ¼ tasse de sucre, 1 blanc d'œuf fouetté ferme, ½ tasse de crème fouettée.

Trempez la gélatine dans l'eau froide, dissolvez dans l'eau bouillante, ajoutez le jus d'orange et le sucre, laissez refroidir. Puis versez sur les fruits tranchés. Laissez se prendre en partie. Puis ajoutez le blanc d'œuf fouetté et la crème fouettée. Versez dans un moule pour se prendre.

Crème Italienne—2 tasses de lait, 1 cuillerée à table de **gélatine Pure Gold,** ¼ tasse d'eau froide, ⅓ tasse de sucre, 2 œufs, 1 cuillerée à thé de **vanille Pure Gold.**

Trempez la gélatine dans l'eau froide. Échaudez le lait au bain-marie. Ajoutez le lait aux jaunes des œufs et le sucre qui ont été battus ensemble. Faites cuire pendant 6 minutes en remuant doucement. Ajoutez la gélatine. Enlevez du feu et faites refroidir un peu. Puis ajoutez la vanille. Laissez se prendre en partie. Puis ajoutez les blancs des œufs fouettés. Versez dans un moule.

Crème à l'Orange—Dissolvez 1 paquet de **poudre à gelée à l'orange Pure Gold** dans 1½ tasse d'eau bouillante. Ajoutez ⅓ tasse de sucre, ½ cuillerée à table de jus de citron, 1 tasse de jus d'orange et 1 jaune d'œuf bien battu. Faites cuire doucement de 5 à 6 minutes. Puis versez dans un moule et laissez se prendre.

Gelée aux Abricots—1 paquet de **poudre à gelée à l'orange Pure Gold,** 1 tasse d'eau bouillante, 1 boîte d'abricots.

Versez l'eau bouillante sur la poudre à gelée et remuez jusqu'à ce qu'elle soir dissoute. Chauffez le jus d'abricots et lorsqu'il est chaud coulez-le dans le mélange liquide. Mettez les abricots dans un moule, puis versez le mélange liquide sur les abricots. Servez avec de la crème fouettée qui a été aromatisée et sucrée au goût.

On peut employer des abricots secs. Si on veut on peut d'abord les passer au couloir.

Charlotte aux Pommes—1 paquet de **poudre à gelée au citron Pure Gold,** 2 tasses d'eau bouillante, 1 tasse de pommes cuites, non sucrées et qui ont été passées à la passoire, ½ tasse de crème fouettée, ⅛ à ¼ tasse de sucre.

Dissolvez la poudre à gelée dans l'eau bouillante. Laissez se prendre en partie. Puis ajoutez la crème fouettée, les pommes et le sucre. Versez dans un moule pour se prendre.

Gelée avec Gâteau—Faites cuire un gâteau ayant une forme attrayante. Confectionnez assez de **gelée Pure Gold,** de n'importe quelle sorte, et versez une partie du mélange liquide dans un moule. Quand la gelée est presque prise, placez le gâteau au-dessus de la gelée. Puis couvrez le gâteau avec le reste du mélange liquide. Lorsque la gelée est prise, démoulez sur un plat. Servez avec de la crème fouettée.

Pommes Cuites au Four avec Gelée—Pelez et enlevez les cœurs de six grosses pommes. Faites cuire de la manière habituelle. Lorsque les pommes sont cuites versez dessus 2 tasses de **poudre à gelée Pure Gold,** de n'importe quelle sorte, qui a été confectionnée selon le mode d'emploi sur le paquet. Laissez se prendre. Servez avec de la **sauce de cossetarde Pure Gold.**

DESSERTS GLACÉS

Instructions pour Geler les Crèmes—Mettez de la glace dans un sac de canvas fort et écrasez-la finement. Employez du gros sel, le sel fin ne peut pas faire. Lavez la sorbétière, l'agitateur et le couvercle à l'eau bouillante. Mettez la sorbétière en place dans le seau, versez dans la sorbétière la substance à geler. Puis fermez la sorbétière avec la couvercle. Ajustez le couvercle à la barre et tournez la manivelle pour être sur que tout est en ordre.

Empaquetage—Quand on fait geler la crème, la proportion de six parties de glace pour une partie de sel produit la meilleure combinaison avec une augmentation de volume de 21%. Le seau doit être rempli au ⅓ de glace avant d'ajouter le sel, et le reste doit être rempli alternativement d'une couche de sel et d'une couche de glace. Ayez le mélange de sel et de glace à une hauteur un peu plus grande que la crème dans la sorbétière. Ne remplissez la sorbétière qu'aux ⅔ car le volume augmente en gelant. Empaquetez solidement la glace et le sel. Donnez à la manivelle quelques tours et laissez le mélange se reposer.

Congélation—Tournez la manivelle lentement et uniformément jusqu'à ce que la crème soit un peu ferme, alors tournez plus rapidement. N'enlevez pas l'eau à moins qu'il n'y ait danger que l'eau pénétre dans la sorbétière. La crème doit prendre 20 minutes environ pour se geler. La crème qui a été gelée trop rapidement ou qui n'est pas bien remuée est grossière. Quand la manivelle est dure à tourner la crème est assez gelée. Enlevez l'agitateur, mais d'abord frottez l'extérieur du couvercle et la partie supérieure de la sorbétière pour que le sel ne pénétre pas dans l'intérieur. Enlevez la crème des côtés de la sorbétière et empaquetez uniformément au fond. Mettez le bouchon dans le trou du couvercle et replacez-le. Enlevez l'eau du trou près du fond du seau. Em-

paquetez encore avec de la glace et du sel en employant quatre parties de glace pour une partie de gros sel. Couvrez avec une couverture, des journaux ou un morceau de tapis propre. Laissez reposer la crème pour une heure au moins, deux heures si possible, pour qu'elle "mûrisse" avant de servir. Pour empaqueter les mélanges pour être gelés sans remuer, employez deux parties de glace pour une partie de sel.

Les crèmes glacées doivent être bien sucrées et fortement aromatisées avant d'être gelées, car après être gelées elles semblent moins sucrées et parfumées.

CLASSIFICATION

I. **Desserts glacés qui sont faits en les tournant dans la sorbétière:**

  (a) **Crème Glacée Simple**—Une cossetarde avec farine ou fécule de maïs.

  (b) **Crème Glacée "Philadelphia"**—Cette crème glacée est faite avec crème douce, ou crème et lait qui ont été sucres et aromatisés. Il n'y a pas d'œufs dans ce mélange.

  (c) **Sorbets:**

    1. **Jus de Fruit Glacé**—Ceci est sirop fait de sucre et d'eau avec du jus de fruit.

    2. **Sorbet**—Ceci est comme un jus de fruit glacé avec un peu de gélatine ou de blanc d'œuf. Il a une apparence crèmeuse.

II. **Desserts glacés qui sont faits sans les remuer (en les mettant dans des moules).**

  (a) **Parfait**—Il est fait avec des œufs qui ont été cuits dans un sirop auquel on a ajouté de la crème fouettée.

  (b) **Mousse**—Elle est faite avec de la crème fouettée et de la gélatine qui a été sucrée et aromatisée.

Crème Glacée Simple—1 chopine de lait, 1 tasse de sucre, 1 cuillerée à table de farine ou $\frac{3}{4}$ cuillerée à table de fécule de maïs, 2 œufs, $\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de sel, 1 cuillerée à table d'**essence Pure Gold,** 1 pinte de crème claire.

Chauffez le lait dans un bain-marie. Battez légèrement les œufs, ajoutez la farine et le sucre aux œufs et puis versez-y le lait chaud en remuant constamment. Retournez au bain-marie et faites cuire jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Refroidissez, ajoutez la crème et l'essence. Gelez.

Crème Glacée "Philadelphia"—$1\frac{1}{2}$ chopine de crème et 1 tasse de lait, ou 1 pinte de crème claire, 1 tasse de sucre, $\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de sel, 2 cuillerées à table de **vanille Pure Gold.**

Échaudez la crème à laquelle on a ajouté le sucre, mais ne la laissez pas bouillir, ajoutez l'essence et faites geler. On peut enlever ces crèmes de la sorbétière et les mettre dans des moules.

Empaquetez avec de la glace et du sel. Couvrez et laissez "mûrir" pour deux ou cinq heures. Des boîtes d'une livre de poudre à pâte font de jolis moules et sont très appropriés lorsqu'on veut servir la crème glacée en tranches.

Crème Glacée Française—1 chopine de lait, 2 œufs, ½ tasse de sucre, 1 cuillerée à table d'**essence Pure Gold,** 1 tasse de crème fouettée ferme, ⅛ cuillerée à thé de sel.

Échaudez le lait et versez-le lentement sur les jaunes des œufs qui ont été battus avec le sucre et le sel. Faites cuire dans un bain-marie jusqu'à ce que le mélange couvre la cuiller, enlevez du feu, refroidissez. Fouettez bien les blancs et ajoutez-y l'essence. Pliez les blancs dans l'autre mélange, puis ajoutez la crème et faites geler.

Crème Glacée au Jus de Fruit—Mélangez du jus de fruit, de n'importe quelle sorte, avec le sucre pour faire un sirop clair, puis remuez-y de la crème glacée après avoir commencé à la faire geler. Ne cuisez jamais le jus de fruit avec la crème ou le lait. Employez 1 tasse de jus pour 1 chopine de crème.

Crème Glacée aux Fruits—½ tasse de raisins secs, ½ tasse de cerises confites. Ajoutez ces fruits à la crème glacée lorsque le mélange est gelé en partie.

Crème Glacée aux Amandes—Après avoir blanchi les amandes, pilez-les à une pâte. Ajoutez un peu d'eau de rose pour absorber l'huile. Puis ajoutez-les à une crème glacée simple. Employez 3 onces d'amandes pour 1 pinte de crème glacée. On peut obtenir une autre saveur de cette manière: Blanchissez les amandes, faites-les dorer au four. Puis pilez-les en une pâte dans un mortier avec un peu de sucre et de crème.

Crème Glacée au Café—Employez environ 4 cuillerées à table de **café Blue Ribbon** très fort pour chaque pinte de crème glacée.

Crème Glacée pour Pique-Nique—Prenez 3 chopines de lait, 1 chopine de crème, 1½ tasse de sucre, les blancs de 3 œufs fouettés en neige, aromatisez et gelez sans cuire. On peut la faire 1 heure avant de la servir.

Crème Glacée aux Fraises—1 chopine de crème riche, 1 chopine de fraises, 1 tasse de sucre.

Lavez les fraises. Mélangez et pilez légèrement avec le sucre. Puis laissez reposer pendant la nuit.

Le secret de la saveur et de la couleur de la crème glacée aux fraises est dû au fait qu'on a laissé les fraises dans le sucre pendant toute une nuit. Remuez bien le mélange avant de l'ajouter à la crème. Faites geler. Si les fraises sont aigres on peut ajouter plus de sucre.

Crème Glacée au Chocolat—4 onces de **chocolat à cuisson Blue Ribbon,** 1 chopine de lait, 1 chopine de crème riche, les

jaunes de 4 œufs, 1 tasse de sucre, 1 cuillerée à table de **vanille Pure Gold.**

Fondez le chocolat dans un bain-marie, ajoutez graduellement la moitié du lait. Faites cuire et remuer jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Échaudez le reste du lait, ajoutez-le graduellement aux jaunes des œufs et le sucre qui ont été battus ensemble. Faites cuire dans un bain-marie jusqu'à ce que le mélange puisse couvrir la cuiller. Ne cuisez pas trop longtemps ou la cossetarde deviendra du petit-lait. Remuez le mélange de chocolat dans la cossetarde, ajoutez la crème et la vanille. Coulez, refroidissez et faites geler.

Jus de Fruit Glacé—La proportion ordinaire est 4 tasses d'eau, 2 tasses de sucre et $\frac{3}{4}$ à 1 tasse de jus de fruit ou de pulpe de fruit. Faites bouillir l'eau et le sucre pendant 5 minutes. Aromatisez. Coulez, refroidissez et faites geler.

On peut employer presque tous les fruits pour les sorbets, ainsi il est possible d'avoir une variété de sorbets.

Sorbet à l'Orange—4 tasses d'eau, 2 tasses de sucre, 2 tasses de jus d'orange, $\frac{1}{4}$ tasse de jus de citron, le zeste de 2 oranges.

Sorbet—C'est un jus de fruit glacé avec de la gélatine ou du blanc d'œuf. Employez 1 blanc d'œuf fouetté pour 1 pinte de liquide. Remuez-ceci dans le mélange du jus de fruit lorsqu'il est gelé en partie. Ou, employez d'une cuillerée à thé à 1 cuillerée à table de gélatine pour une pinte de liquide. Trempez la gélatine dans un peu d'eau froide et dissolvez dans le sirop chaud. Coulez, refroidissez et faites geler.

Un Frappé est un jus de fruit glacé avec ou sans crème. Faites geler comme crèmes mais vous n'avez pas besoin de tourner constamment la manivelle. Quelques tours chaque 5 minutes sont suffisants. Faites geler à la consistance de la neige humide.

On les sert généralement dans des verres à sorbet et ils sont bus plus souvent qu'ils ne sont mangés à la cuiller.

Frappé au Café—3½ tasses de **café Blue Ribbon** fort, 1 tasse rase de sucre, 1 tasse de crème.

Ajoutez le sucre au café pendant qu'il est encore chaud, refroidissez, coulez. Ajoutez la crème et faites geler, ou omettez la crème et faites geler. Servez avec 1 tasse de crème fouettée. Mettez une cuillerée à thé de crème fouettée sur chaque verre de frappé avant de servir.

Versez le mélange dans la sorbétière, en employant la moitié de glace et de sel; gelez à une consistance de la neige humide.

Frappé au Thé—4 cuillerées à thé de **thé Blue Ribbon,** couvrez-le de 1 chopine d'eau bouillante, faites reposer pendant 5 minutes. Faites bouillir ensemble pendant 5 minutes, 1 tasse de sucre et 2 tasses d'eau. Puis ajoutez à ce mélange le jus de 3 oranges, le jus de 2 citrons et 1 tasse d'ananas. Coulez le thé et ajoutez-le à l'autre mélange. Faites geler comme pour la recette ci-dessus.

Desserts Glacés sans Remuer

Parfait Blanc—1 tasse de sucre, 1 tasse d'eau, 3 blancs d'œuf, 1 chopine de crème fouettée, 3 cuillerées à thé d'une des quatre **essences, de rose, de vanille, de citron** ou **d'orange Pure Gold.**

Faites cuire ensemble le sucre et l'eau jusqu'à ce que le sirop file. Versez le sirop sur les blancs des œufs qui ont été fouettés ferme. Battez bien jusqu'à ce que le mélange devienne froid, ajoutez la crème fouettée, mélangez parfaitement. Versez dans des moules, empaquetez dans de la glace et du sel en employant 2 parties de glace pour 1 partie de sel. Laissez reposer 4 ou 5 heures pour "mûrir."

Parfait Jaune—Les jaunes de 6 œufs bien battus, 1 tasse de sucre bouilli dans ½ tasse d'eau pendant 5 minutes, 1 chopine de crème fouettée très ferme. 1 cuillerée à table d'**essence de vanille Pure Gold.** Confectionnez de la même manière que pour le parfait blanc.

Mousse—1 cuillerée à table de **gélatine Pure Gold,** 2 cuillerées à table d'eau froide, 2 cuillerées à table d'eau bouillante, 1 chopine de crème fouettée, ½ tasse de sucre et de l'essence.

Trempez la gélatine dans l'eau froide, dissolvez dans l'eau bouillante. Ajoutez la gélatine à la crème fouettée, ajoutez le sucre et aromatisez. Mélangez bien. Empaquetez dans des moules et faites geler avec deux parties de glace pour une partie de sel. Laissez reposer pendant 3 heures. Les boîtes à **poudre à pâte Blue Ribbon** font d'excellent moules. Il est bon d'entourer le bord du moule avec un morceau d'étoffe et de la paraffine fondue.

Variations pour Mousse—1 tasse de café **Blue Ribbon** fort, 1 tasse de sirop d'érable—pas de sucre, 2 à 4 onces de **chocolat à cuisson Blue Ribbon** (fondu), 2 tasses de fraises écrasées, ou 2 tasses de pulpe de fruit, de n'importe quelle sorte, 1 tasse de jus de raisin.

BONBONS DE MÉNAGE

Fondant Utilisé en Confectionnant les Bonbons à la Crème—2 tasses de sucre granulé, ½ tasse d'eau, ¼ cuillerée à thé de **crème de tartre Pure Gold,** 1 cuillerée à table d'**essence Pure Gold.**

Faites bouillir le sucre, l'eau et la crème de tartre jusqu'à ce qu'on puisse obtenir une boule molle en mettant un peu du mélange dans de l'eau froide, à la température de 238° F. Remuez jusqu'à ce que le sucre soit dissous, mais pas après. Enlevez les grains de sucre qui s'attachent à la casserole avec un linge humide. Versez dans un grand plat beurré. Laissez refroidir jusqu'à ce qu'on puisse faire une impression sur le mélange avec le doigt. Puis

remuez un peu avec une cuiller et pétrissez jusqu'à ce qu'il soit crèmeux. Façonnez en formes désirées, pressez une noix sur chaque morceau ou roulez les morceaux dans des noix hachées.

Crèmes aux Fruits—Prenez du fondant et pendant qu'il est encore chaud incorporez-y de la noix de coco râpée fin, du citron confit haché fin, des raisins de Corinthe, des figues ou d'autres fruits confits. On peut façonner les crèmes en forme de boules, de barres, etc. Laissez-les se sécher.

Pour Fondre le Fondant—Mettez le fondant dans une tasse et placez la tasse dans une casserole d'eau bouillante au lieu de mettre directement la tasse sur le fourneau. Quand le fondant est fondu on peut tenir la tasse à la main pendant qu'on trempe et qu'on dépose.

Crèmes aux Noix—Fondez un peu de fondant dans une tasse comme expliqué ci-dessus; colorez avec de la cochenille et aromatisez avec de la vanille, si vous voulez. Puis déposez des morceaux de noix un à la fois dans le fondant. Enlevez les noix du fondant avec une fourchette. Placez les crèmes sur un morceau de papier beurré pour devenir dures; puis répétez l'opération pour donner à chaque morceau une deuxième couche. Une autre manière est d'aromatiser un peu de fondant avec de la vanille, formez en petites boules, pressez une moitié de noix sur chaque côté de la boule et placez les boules sur un plat beurré pour devenir dures. Si les noix sont un peu salées avant de vous en servir elles donneront une meilleure saveur.

Crèmes aux Amandes—On peut les faire en employant les amandes au lieu de noix.

"Fudge" au Chocolat—2 tasses de cassonade ou de sucre blanc, 2 onces de **chocolat à cuisson Blue Ribbon,** 1 cuillerée à table de beurre, $\frac{2}{3}$ tasse de lait, 2 cuillerées à table de sirop de blé d'Inde, 1 cuillerée à thé de **vanille Pure Gold.** On peut ajouter une pincée de sel.

Faites bouillir le sucre, le chocolat râpé, le sirop et le lait très lentement jusqu'à ce que ceci forme une boule molle dans de l'eau froide, à 238° F. N'agitez pas une fois que le sucre est dissous. Ajoutez le beurre et faites refroidir un peu. Ajoutez la vanille et brassez jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crèmeux. Versez dans une lèchefrite beurrée. Marquez le "fudge" en carrés lorsqu'il est presque froid.

Guimauves au Chocolat—Suivez la recette du "fudge" au chocolat. Mais avant de verser le "fudge" sur la lèchefrite coupez 1 tasse de morceaux de guimauve en quarts et étendez-les sur la lèchefrite.

"Fudge" au Chocolat avec Coco—Ajoutez $\frac{3}{4}$ tasse de noix de coco râpée à la recette pour le "fudge" au chocolat juste avant de verser le "fudge" dans la lèchefrite.

Pinoche ou Érable à la Crème—1½ tasse de cassonade, ½ tasse de lait, ½ tasse de noix hachées, ¼ cuillerée à thé d'**essence d'amande Pure Gold,** 2 cuillerées à thé de beurre.

Mettez le sucre, le beurre et le lait dans une casserole. Faites bouillir jusqu'à ce qu'un peu du mélange puisse former une boule molle dans de l'eau froide. Ajoutez les noix; aromatisez et brassez jusqu'à ce que le mélange devienne épais. Versez sur un plat graissé.

Bonbons au Sucre d'Érable—Placez 1 livre de sucre d'érable, ¾ tasse de crème et ¼ tasse d'eau bouillante dans une casserole. Remuez jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Faites bouillir sans remuer jusqu'à ce qu'un peu du mélange puisse former une boule molle dans de l'eau froide. Enlevez du feu. Faites refroidir un peu. Brassez jusqu'à ce que mélange soit crémeux. Ajoutez ⅔ tasse de noix hachées ou des raisins de Corinthe, des raisins, etc., et ½ cuillerée à thé de **vanille Pure Gold.** Versez dans un plat beurré. Refroidissez un peu, puis marquez en carrés.

Bonbons à la Mélasse (Tire)—2 tasses de mélasse, ⅔ tasse de sucre, 3 cuillerées à table de beurre, 2 cuillerées à table de vinaigre.

Fondez le beurre dans une marmite, ajoutez la mélasse et le sucre, brassez jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Faites bouillir jusqu'à ce qu'il soit cassant, à 290° F., en remuant constamment pendant la dernière partie de la cuisson. Ajoutez le vinaigre, enlevez du feu et versez dans une lèchefrite beurrée. Lorsque la tire est assez froide pour manier, beurrez les doigts et tirez mais ne la pressez pas. Tirez jusqu'à ce qu'elle soit poreuse et d'une couleur jaune. Coupez en petits morceaux.

Peanut Brittle—Bonbons d'Arachide—1 tasse de sucre, ¾ tasse d'arachides avec les écailles et les peaux enlevés, hachez fin ou laissez-les entier. Fondez le sucre dans une poêle mais ne le caramélisez pas. Versez le sucre sur un plat sur lequel les arachides ont été étendues. Marquez en carrés avant que le mélange devienne dur.

Beurre Écossais—2 tasses de sucre, ¼ tasse de mélasse, ¼ tasse de beurre, 1 cuillerée à table de vinaigre, 2 cuillerées à table d'eau bouillante, une pincée de sel, 1 cuillerée à table de **vanille Pure Gold.**

Faites bouillir le sucre, la mélasse, le vinaigre, l'eau et le sel jusqu'à ce que le mélange soit cassant, à 290° F. Ajoutez le beurre et la vanille. Versez sur une lèchefrite graissée à une hauteur de ¼ de pouce. Marquez en carrés.

Caramels au Chocolat—2 tasses de cassonade, 2 cuillerées à table de mélasse, 2 cuillerées à table de beurre, ½ tasse de lait, 4 onces de **chocolat à cuisson Blue Ribbon,** 1 cuillerée à thé de **vanille Pure Gold.**

Faites cuire tous les ingrédients excepté le beurre et la vanille jusqu'à ce qu'un peu du mélange puisse former une boule molle

dans de l'eau froide, à 248° F. Enlevez du feu, ajoutez le beurre et la vanille et versez dans une lèchefrite graissée. Marquez en carrés.

Écume de Mer—3 tasses de sucre, ⅔ tasse d'eau, ½ tasse de sirop de blé d'Inde, 2 blancs d'œufs, 1 cuillerée à thé d'**essence Pure Gold.**

Faites bouillir le sucre, l'eau et le sirop jusqu'à ce qu'un peu du mélange puisse former une boule dure dans de l'eau froide, à 254° F. Laissez refroidir un peu, versez lentement dans les blancs des œufs fouettés ferme, en brassant constamment. Ajoutez l'essence et brassez jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux. On peut ajouter de la noix de coco râpée ou des noix hachées.

Bonbons à la Crème—On peut faire des bonbons délicieux avec le blanc d'un œuf et 1 cuillerée à table de crème ou d'eau froide battus légèrement ensemble. À ce mélange remuez du sucre en poudre. Remuez jusqu'à ce qu'il soit à une consistance de pâte à pain. Brassez jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Puis façonnez en petites boules, mettez sur un morceau de papier graissé. Placez dans un endroit frais et sec pour devenir durs (environ 2 heures).

On peut employer une variété d'**essences Pure Gold** avec ces bonbons pour obtenir des saveurs différentes. Les bonbons peuvent être aussi colorés.

Bonbons Turques—4 cuillerées à table de gélatine, ½ tasse d'eau froide, 2 tasses de sucre, ½ tasse d'eau bouillante, le jus d'un citron, le jus d'une grosse orange, le zeste d'une orange.

Trempez la gélatine dans l'eau froide. Faites bouillir le sucre et l'eau chaude, puis ajoutez la gélatine au mélange. Laissez mijoter pendant 20 minutes; ajoutez les jus de fruits, coulez et versez dans un moule qui a été rincé à l'eau. Ayez le mélange à une hauteur d'un pouce. Laissez se prendre. Coupez en carrés et roulez dans du sucre en poudre.

On peut ajouter des fruits confits, des noix et un peu de couleur végétale.

Amandes et Arachides Salées—Pour blanchir les amandes mettez-les dans de l'eau bouillante jusqu'à ce que les peaux puissent se détacher. Égouttez, couvrez d'eau froide et enlevez les peaux en les pinçant légèrement. Séchez les amandes sur un linge. Enlevez les peaux des arachides. Pour chaque chopine de noix utilisez 1½ cuillerée à table de beurre fondu. Faites dorer légèrement dans un four doux ou dans une poêle en agitant pour empêcher les noix de se brûler. Égouttez sur du papier brun pour absorber la graisse de surplus. Saupoudrez les noix de sel pendant qu'elles sont chaudes. Employez 1 cuillerée à thé de sel pour chaque chopine de noix. Remuez bien. Lorsque les noix sont froides agitez-les dans une grosse passoire pour enlever le sel libre.

BREUVAGES



Les breuvages sont classés comme suit:

1. **Rafraîchissants**—Eau et jus de fruits.
2. **Nourrissants**—Lait, cacao et chocolat.
3. **Stimulants**—Thé et café.

L'eau est naturellement le breuvage le plus important, et elle est aussi nécessaire qu'un aliment. On doit boire de 4 à 6 verres d'eau chaque jour. Il est bon d'avoir l'habitude de prendre un verre d'eau avant le petit déjeuner. Si on doute de la pureté de l'eau, il est recommandé de la faire bouillir fortement pendant quelques minutes. Couvrez, laissez refroidir, puis versez lentement dans une jarre stérilisée.

Thé—Le thé Blue Ribbon avec l'étiquette rouge est un thé très économique. Il est plus fort et plus avantageux que le thé ordinaire en masse. Mais si vous désirez un thé avec plus de saveur, employez le **thé Blue Ribbon Orange Pekoe.** Utilisez une théière de terre, rincez la théière avec de l'eau bouillante, mettez 1 cuillerée à thé rase de **thé Blue Ribbon** pour chaque tasse de thé désirée. Versez l'eau bouillante sur les feuilles sèches. Faites infuser pendant 5 ou 6 minutes. Puis servez tout de suite. Ajoutez du sucre et de la crème si vous les désirez.

Thé Glacé—Remplissez, presque complètement, les verres de glace écrasée. Puis remplissez avec du thé chaude qui vient d'être fait. Servez avec une tranche de citron ou du sucre en poudre.

Café—Le Café Blue Ribbon qui est empaqueté au vide est le meilleur café qui soit cultivé. Il est empaqueté par la méthode la plus moderne et ainsi retient tout l'arome. Utilisez 1 cuillerée à table de café pour chaque tasse désirée. Versez l'eau fraîchement bouillante sur le café, n'agitez pas. Remuer le café c'est détruire le goût fin. Pour cette raisin il vaut mieux de ne jamais faire le café dans un percolateur électrique. Laissez reposer le café pendant 5 minutes, puis servez tout de suite. Ne faites pas bouillir le café.

Café Glacé—Préparez de la même manière que pour le thé glacé. Mais il y a des personnes qui aiment d'abord ajouter de la crème. N'employez pas de citron.

Cacao—Le cacao Blue Ribbon est un cacao très fin importé, il est aussi nourrissant que sain.

La recette pour faire ce cacao est comme suit: 1 cuillerée à table de cacao, 1 cuillerée à table de sucre, $\frac{1}{3}$ tasse d'eau, une pincée de sel, $\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de **vanille Pure Gold.**

Mélangez le cacao, le sucre, le sel et l'eau à une pâte. Faites cuire jusqu'à ce que le mélange soit lisse; ajoutez-ceci à du lait

chaud. Faites chauffer encore, ajoutez la vanille. Brassez jusqu'à ce que le cacao soit mousseux. On peut employer plus ou moins de sucre selon le goût. Plus d'eau peut être utilisée aussi. Un peu de crème fouettée ou de guimauve au-dessus de la tasse de cacao rend le breuvage plus attrayant.

Limonade—Roulez les citrons pour les rendre mous, pressez le jus des citrons. Employez le jus d'un citron, ou moins, pour 1 tasse d'eau glacée et 2 cuillerées à table de sucre. Remuez jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Servez.

Sirop de Citron—1½ tasse de sucre, 1 tasse d'eau, le jus de six citrons et le zeste d'un citron.

Faites bouillir le sucre, l'eau et le zeste pendant 5 minutes. Ajoutez le jus de citron, passez au couloir. Faites refroidir. Diluez avec de l'eau selon le goût, environ 2 cuillerées à table de sirop pour 1 tasse d'eau. On peut mettre le sirop de citron en bocaux stérilisés et le garder pour quelques jours.

Orangeade No. 1—6 oranges, 1 citron, 6 cuillerées à table de sucre, 3 tasses d'eau.

Pressez les oranges et le citron. Mélangez les jus avec le sucre et l'eau. Passez au couloir, Faites refroidir.

Orangeade No. 2—Suivez la recette ci-dessus, mais n'employez qu'une tasse d'eau et confectionnez un sirop comme expliqué dans la recette pour sirop de citron.

Punch aux Fruits—1 pinte d'eau bouillante, 1 tasse de jus d'orange, ½ tasse de jus de citron, le zeste râpé d'une orange et d'un citron, 2 tasses d'ananas haché, 1 à 2 tasses de sucre.

Faites bouillir le sucre, l'eau, le zeste et l'ananas pendant 5 minutes. Ajoutez le jus de citron et d'orange. Passez au tamis. Faites refroidir. Diluez avec 2 tasses d'eau glacée, environ.

Variations:

1. Ajoutez 2 tasses de jus de fruit, de n'importe quelle sorte, ou une partie de fruits écrasés.
2. Ajoutez 1 pinte de "ginger ale."
3. Employez de l'eau de siphon.
4. Utilisez une partie de thé froid.

Vinaigre aux Framboises—3 chopines de framboises, 1 chopine de vinaigre, 1 livre de sucre pour chaque chopine de jus.

Triez les baies, couvrez-les de vinaigre, laissez reposer pendant la nuit. Passez au sac à gelée humide, measurez, ajoutez le sucre et faites bouillir pendant 15 minutes. Versez dans des bocaux stérilisés. Fermez hermétiquement. Pour servir employez de 3 à 4 cuillerées à table de vinaigre pour chaque verre. Remplissez les verres d'eau glacée.

Eau de Pommes—Prenez des pommes aigres, coupez en quartiers et enlevez les cœurs, ajoutez la moitié du poids de sucre. Couvrez d'eau et faites mijoter jusqu'à ce que les pommes soient

tendres. Passez au sac à gelée. Faites refroidir et ajoutez un peu de jus de citron.

On peut utiliser la pulpe pour du beurre aux pommes, du "catsup," etc.

Jus de Raisins—10 livres de raisins bleus, 2 livres de sucre, 2 pintes d'eau.

Triez les raisins, lavez-les et faites-les mijoter pendant 1 heure, environ. Égouttez pendant la nuit dans un sac à gelée. Ajoutez le sucre et faites bouillir pendant 2 ou 3 minutes. Fermez hermétiquement en bouteilles et gardez dans un endroit frais et sombre.

Breuvage à la Farine d'Avoine—(1) Dissolvez ¼ tasse de farine d'avoine dans une jarre d'eau, laissez reposer, buvez froid. (2) Prenez 1 tasse de sucre, un demi-citron tranché en petits morceaux et 1½ tasse de farine d'avoine fine; mélangez ces ingrédients d'abord avec un peu d'eau chaude. Puis versez-y 4 pintes d'eau bouillante, remuez bien ensemble, laissez reposer. Buvez froid. On peut employer d'autres choses pour aromatiser le breuvage au lieu de citron. (3) Mélangez ensemble 1 tasse de sucre, 1½ tasse de farine d'avoine fine, 1 tasse de **cacao Blue Ribbon.** Ajoutez 4 pintes d'eau bouillante. Employez une fois froid. Ajoutez de la glace si vous en avez.

Chocolat—1 once de **chocolat à cuisson Blue Ribbon,** 2 cuillerées à table de sucre, ½ tasse d'eau bouillante, 1½ tasse de lait échaudé, 1 pincée de sel, ⅛ cuillerée à thé de **vanille Pure Gold.**

Ajoutez l'eau chaude au chocolat, au sucre et au sel. Chauffez jusqu'à ce que le chocolat soit dissous; puis faites bouillir de 2 à 5 minutes. Ajoutez le lait chaud et la vanille. Réchauffez et servez.

FRUITS

Les fruits sont très essentiels dans le régime alimentaire, ils sont surtout nécessaires pour leurs sels minéraux et leurs vitamines. Ils sont souvent employés comme apéritifs.

Pommes Cuites au Four—Lavez les pommes, enlevez les cœurs, remplissez les trous de sucre. Ajoutez un peu d'épice et de petits morceaux de beurre sur chaque pomme. Mettez ½ tasse d'eau chaude dans la lèchefrite et faites cuire les pommes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Arrosez souvent. Quelques raisins ou noix peuvent être ajoutés vers la fin de la cuisson.

Poires Cuites au Four—Suivez la même méthode que pour les pommes. Les poires peuvent être pelées et coupées en quartiers.

Bananes Cuites au Four—Enlevez les peaux. Si les bananes sont grosses, coupez en deux en longueur. Saupoudrez-les de jus de citron et d'un peu de sucre. Ajoutez quelques morceaux de beurre et très peu d'eau. On peut employer un sirop de citron,

pas trop sucré, au lieu de sucre et de l'eau. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient molles, pendant 10 à 15 minutes.

Si on préfère, on peut faire cuire au four les bananes dans leurs peaux jusqu'à ce que les peaux deviennent noires. La cuisson prend de 20 à 25 minutes. Après la cuisson, enlevez les peaux et saupoudrez les bananes de sucre ou ajoutez du sirop.

Compote Claire de Pommes—1 pinte de pommes coupées, 1 tasse de sucre, 2 ou plus de cuillerées à table d'eau.

Essuyez, pelez, coupez en quartiers et enlevez les cœurs des pommes. Ajoutez l'eau, couvrez et faites cuire jusqu'à ce que les pommes soient molles. N'employez qu'un peu d'eau à moins qu'une compote très claire soit préférée. Ajoutez le sucre. Enlevez du feu, battez bien avec un batteur "Dover" ou passez au couloir. Aromatisez avec un peu de jus de citron ou de **muscade Pure Gold.** Si les pommes sont fades combinez-les avec d'autres fruits.

Si on ajoute le sucre après la cuisson, dans le cas de fruits qui sont cuits avec de l'eau et du sucre, on aura besoin de moins de sucre et la saveur sera plus fraîche. Mais si on veut retenir la forme des fruits, il faut ajouter le sucre au commencement de la cuisson.

Compote Supérieure de Pommes—Pelez et enlevez les cœurs de 10 pommes aigres. Faites cuire avec aussi peu d'eau que possible; puis ajoutez 1 tasse de sucre, fouettez les blancs de 4 œufs en neige, ajoutez 4 cuillerées à table de sucre aux blancs. Ajoutez-ceci aux pommes et remuez rapidement pendant quelques minutes. On peut ajouter un peu de jus de citron. Faites refroidir et servez. Ce dessert ressemble à la crème glacée et il est très délicieux.

Si assez de sucre est utilisé on peut garder les compotes pour 2 ou 3 jours dans un endroit frais. Pour une compote lourde qui est faite avec du sirop, le fruit n'est pas cuit aussi complètement que pour une compote claire. Le fruit doit être cuit jusqu'à ce qu'il soit tendre, mais pas assez longtemps pour perdre sa forme ou sa couleur.

Sirop pour Compotes—Une bonne règle pour suivre: Pour 2 tasses d'eau ayez 2 tasses de sucre. On peut employer plus de sucre si le fruit est très acide. Faites bouillir pendant 5 minutes, puis le sirop est prêt à employer.

Compote Riche de Pommes—On peut laisser les pommes entières ou les couper. Si les pommes sont en entier il vaut mieux peler et enlever les cœurs aussi. Confectionnez un sirop comme ci-dessus en ajoutant un peu de zeste de citron ou de **cannelle Pure Gold.** Mettez-y juste assez de pommes pour couvrir la surface du sirop. Couvrez la casserole, faites cuire lentement jusqu'à ce que le dessert soit transparent. Enlevez les pommes du sirop et mettez-les dans un plat. Faites cuire le reste des pommes. Faites bouillir le sirop pour le réduire si vous voulez, et ajoutez 1

cuillerée à table de jus de citron. Versez le sirop sur les pommes. Si les pommes sont en entier on peut les remplir de gelée.

Les poires, les pêches, les abricots, les bananes et toutes sortes de fruits peuvent être préparées de la même manière. Il vaut mieux enlever les noyaux des pêches et des abricots.

Compote aux Pommes Sèches—Triez et lavez les pommes. Laissez-les tremper pendant la nuit dans de l'eau. Faites cuire lentement jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 5 minutes. Avant d'enlever du feu, ajoutez du sucre; passez au couloir et aromatisez avec de la **cannelle Pure Gold** ou un peu de jus de citron.

On peut faire la compote aux pêches sèches de la même manière, mais n'écrasez pas les pêches et aromatisez-les moins.

Compote Claire à la Rhubarbe—4 tasses de rhubarbe, 1 tasse de sucre. Lavez la rhubarbe, coupez en petits morceaux, ajoutez un peu d'eau. Faites cuire. Lorsque la rhubarbe est presque cuite ajoutez le sucre.

Sauce aux Canneberges—3 tasses de canneberges, 1 tasse d'eau bouillante, 1 tasse de sucre. Triez et lavez les canneberges. Ajoutez l'eau, couvrez et faites cuire lentement jusqu'à ce que les peaux se fendent. Ceci prend environ 10 minutes. Ajoutez le sucre lorsque les canneberges sont presque cuites.

Compote aux Pruneaux—Prenez ½ livre de pruneaux, lavez-les bien. Trempez pendant la nuit dans assez d'eau pour les couvrir. Faites cuire très lentement dans l'eau dans laquelle elles ont reposé. Ajoutez ¼ tasse de sucre, si vous le voulez aussi 1 cuillerée à table de jus de citron. Dans ce cas faites cuire pendant quelques minutes de plus.

On peut cuire tous les fruits secs comme pêches, poires, figues ou abricots de cette manière.

Compote aux Groseilles—Faites bouillir 1 pinte de groseilles dans un peu d'eau. Puis frottez-les à travers un tamis pour enlever les peaux. Pendant que les groseilles sont encore chaudes ajoutez 1 tasse de sucre. Battez les jaunes de 3 œufs et ajoutez-les aux groseilles. Brassez jusqu'à ce que le mélange soit léger; combinez avec les blancs qui ont été fouettés et mélangés avec 3 cuillerées à table de sucre. Ou bien on peut étendre au-dessus les blancs des œufs. Faites cuire dans un four doux.

Si vous désirez, vous pouvez battre 2 tasses de crème fouettée dans la pulpe et servir le dessert froid.

Tasse de Fruits—On sert souvent ce mets au commencement d'un dîner ou d'un déjeuner. Il est considéré comme apéritif et il est fait avec des fruits frais qui sont placés dans des verres individuels comme verres à sorbet. Ou bien, on peut les servir dans des demi-écorces de pamplemousse ou d'orange. Garnissez avec une cerise. Il y a ordinairement une combinaison de fruits, mais on peut servir un fruit aigre seul comme la pamplemousse. Les fruits en conserves peuvent être employés, cependant les fruits frais sont les meilleurs.

Tasse de Fruits—1 pamplemousse, 2 oranges, 1 banane, 1 pomme, 2 tranches d'ananas, ¼ tasse de jus d'ananas ou de sirop d'érable, 3 cuillerées à table ou plus de sucre.

Pelez la pamplemousse et les oranges, enlevez la membrane et gardez les sections en entier ou coupez-les en morceaux. Coupez l'ananas en petits cubes, ajoutez le sucre et le jus. Refroidissez. N'ajoutez la pomme ou la banane que juste avant de servir, car elles deviennent foncées. Il vaut mieux refroidir les fruits dans les verres individuels. Presque toutes les combinaisons sont bonnes, mais du fruit aigre est nécessaire. On peut employer des cerises confites ou des raisins et aussi des morceaux de guimauve coupée fin.

MISE EN CONSERVE DE FRUITS ET DE LEGUMES

DÉCOMPOSITION DES CONSERVES

Quand la stérilisation des fruits et des légumes conservés a été mal faite, il se produit différents genres de décomposition: moisissure, fermentation, décomposition bactérienne (goût fade et aigre).

Moisissure—C'est là une cause fréquente de détérioration; la surface des conserves se couvre de moisissures que l'on peut enlever mais le goût de moisi persiste généralement sur les fruits. Si l'on découvre ces moisissures dès qu'elles commencent à se produire, il faut les enlever de la surface, faire chauffer le contenu du bocal jusqu'au point d'ébullition et utiliser les fruits immédiatement.

Fermentation—Une fermentation de levure peut se produire dans les conserves de fruits mal stérilisés; ces conserves ne sont pas nuisibles à la santé mais elles ont un mauvais goût. Comme cette fermentation engendre des gaz, elle est facile à reconnaître. Lorsqu'elle est peu avancée, il suffit de faire bouillir les fruits en y ajoutant une petite quantité de sucre pour qu'ils soient mangeables.

Dans la décomposition bactérienne les conserves prennent généralement ce que l'on appelle un goût fade et aigre. Il ne se forme pas de gaz mais une odeur aigre ou rance ou sure se développe et le liquide est généralement trouble.

Au premier signe de ce genre de décomposition il faut rejeter tout le contenu du bocal ou de la boîte sans y goûter, car il peut y avoir des toxines qui sont un poison extrêmement violent.

Les contenants employés pour les conserves doivent être de la bonne dimension pour les besoins de la famille; il ne faut pas qu'ils soient si gros que le contenu ne puisse être consommé en peu de temps après l'ouverture du bocal, sinon la décomposition pourrait s'y mettre.

Attestation—Le matériel pour conserver les fruits et les légumes a été pris du Bulletin de la Ménagère No. 20 qui a été préparé par le Département d'Agriculture pour le Dominion du Canada.

Avis—C'est toujours une sage précaution que de faire bouillir lentement pendant au moins dix minutes les conserves de légumes que l'on vient de sortir d'un bocal ou d'une boîte; ceci ne veut pas dire qu'il faille les manger chaudes. Celles que l'on veut utiliser sous forme de salades peuvent être mises de côté après l'ébullition et refroidies avant d'être utilisées.

LA FABRICATION DES CONSERVES

Vérification du Matériel:

Tout le matériel nécessaire pour faire des conserves se trouve déjà dans la cuisine ordinaire: Des couteaux tranchants, de préférence inoxydables, une passoire, des bols, des tasses à mesurer, des serviettes de vaisselle, des assiettes à tarte (en émail), des cuillers en bois, un entonnoir à large goulot pour remplir les bocaux, un lève-bocal pour éviter de se brûler les doigts quand on sort les bocaux du stérilisateur. L'appareil employé pour la stérilisation peut être la bouilloire à laver ordinaire, la bassine (chaudière à confitures), l'autoclave ou le four.

Contenants—Il y a deux genres de contenants—les bocaux de verre et les boîtes de fer blanc.

Les bocaux sont de différents genres: A couvercle vissé, à couvercle à pinces ou à ressorts, et "à vide". Tous se valent, à condition que l'on puisse les boucher hermétiquement, c'est-à-dire, les rendre imperméables à l'air.

Le rebord du bocal doit être lisse et le couvercle doit s'ajuster et se fermer parfaitement. Essayez chaque bocal avant de vous en servir. Examinez-le bien d'abord pour voir s'il n'est pas fêlé, s'il n'y a pas d'écornures dans le rebord ou dans le couvercle. Remplissez-le avec de l'eau, ajustez le caoutchouc, bouchez et retournez le bocal pendant quelques minutes pour voir s'il ne coule pas. Voyez si le ressort métallique d'un bocal à pinces se met en place d'un coup sec. Dans les bocaux à couvercle vissé, remplacez toutes les rondelles de métal qui sont fendues ou rouillées.

Les boîtes de fer blanc font d'excellents contenants mais elles exigent un couvercle spécial.

Anneaux de Caoutchouc—Les anneaux de caoutchouc sont une partie importante du matériel, il faut qu'ils soient souples, pliables; il est nécessaire également que l'anneau s'ajuste bien au bocal employé. La grosseur des anneaux est clairement indiquée sur la boîte; elle varie avec les bocaux. Les anneaux larges sont pour les bocaux à couvercle à pinces et les anneaux étroits pour les bocaux à couvercle vissé.

Il vaut mieux changer de caoutchouc tous les ans; cependant, il y a des anneaux qui conservent leur élasticité et peuvent servir une deuxième fois. En les enlevant du bocal il faut les laver et les faire sécher immédiatement, puis les poser à plat pour qu'ils ne perdent pas leur forme, et les conserver dans un endroit sec, loin de toute lumière.

Pour essayer les vieux anneaux de caoutchouc, pliez-les d'abord en deux, un mauvais anneau se fendra à l'endroit plié. Ensuite, tendez-les, un bon anneau revient d'un seul bond à sa dimension originale.

Certains genres de bocaux ont une composition hermétique sur le couvercle de métal. Il faut renouveler les couvercles de ces bocaux tous les ans.

Préparation:

Stérilisez bocaux, couvercles et anneaux—Cette opération peut se faire tandis que l'on prépare les fruits et les légumes. Lavez les bocaux à fond avant de les stériliser.

Pour la stérilisation à l'eau, remplissez les bocaux à moitié avec de l'eau froide, recouvrez-les de leur couvercle de verre, posé par-dessus simplement, et mettez-les sur la claie, dans la bouilloire. Entourez-les d'eau froide, faites bouillir l'eau et tenez-la bouillante pendant 15 minutes. Tenez les bocaux chaude jusqu'à ce que vous soyez prêt à les remplir.

Pour la stérilisation au four, mettez les bocaux vides et leurs couvercles sur une claie dans le four. Stérilisez pendant 30 minutes à 275° F. Sortez les bocaux du four l'un après l'autre pour les remplir.

Les anneaux de caoutchouc et les couvercles en métal qui portent une composition hermétique sont stérilisés au moyen d'eau bouillante dans laquelle on les laisse tremper pendant cinq minutes.

Triage—Prenez des produits de même grosseur et au même point de maturité; les conserves auront une plus belle apparence. Mettez de côté les fruits verts jusqu'à ce qu'ils soient mûrs. Rejetez les fruits tarés, meurtris ou tachés; cependant si la partie meurtrie est enlevée, la partie saine du fruit peut encore servir à faire des confitures.

Lavage—Lavez parfaitement les fruits et les légumes pour en enlever toute la terre. Ayez soin de ne pas les abîmer en ce faisant. Levez-les hors de l'eau, plutôt que laisser égoutter l'eau. Si vous avez un panier en fil métallique, servez-vous en. Un vaporisateur d'eau (arrosage sous pression) est excellent pour faire ce lavage. Une petite brosse est utile pour les légumes. N'en lavez pas trop à la fois.

Cuisson Préliminaire—La cuisson préliminaire est nécessaire pour réduire le volume des légumes; ils se tassent mieux dans le bocal et sont plus aisément pénétrés par la chaleur dans toutes leurs parties. Voici en quoi elle consiste: les légumes sont préparés comme s'ils devraient être servis sur la table, couverts d'eau bouillante ramenée au point d'ébullition sur le feu et tenue bouillante pendant quelques minutes (voir tableau page 143) embouteillés encore chauds dans les bocaux et recouverts de l'eau dans laquelle ils ont cuit et qui doit encore être bouillante. Les pêches, les poires et les cerises peuvent aussi être soumises à la cuisson préliminaire avant d'être mises en bocaux. On la recommande quand la stérilisation se fait au four.

Blanchiment—C'est là le procédé employé pour enlever la peau des pêches et des tomates. Il consiste à plonger ces fruits pendant 15 à 30 secondes dans de la vapeur ou de l'eau bouillante pour dégager les peaux, puis à les passer à l'eau froide.

Pour Prévenir la Décoloration—Dès que les fruits (pêches, poires ou pommes) sont épluchés, plongez-les dans une saumure faite de 1 cuillerée à thé de sel dans une pinte d'eau froide.

Sirop—Calculez la quantité de sirop qu'il vous faut pour vos conserves de fruits, et préparez ce sirop avant de préparer les fruits.

Sirop Clair—1 tasse de sucre pour deux tasses d'eau fait environ 2 tasses et $\frac{1}{4}$ de sirop. Ce sirop est recommandé pour les abricots, les bleuets, les cerises douces, les framboises, pêches et poires.

Sirop Moyen—1 tasse de sucre pour 1 tasse d'eau donne environ 1 tasse $\frac{1}{2}$ de sirop. Ce sirop est recommandé pour les cerises aigres, prunes, mûres et fraises.

Sirop Épais—2 tasses de sucre pour 1 tasse d'eau. Ce sirop est recommandé pour les prunes douces, les cerises et les abricots.

Pour faire le sirop, ajoutez l'eau au sucre, faite bouillir 5 minutes, écumez, tenez chaud mais non bouillant.

Pour chaque bocal d'une chopine, mettez:

Pour les petits fruits, $\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$ de tasse de sirop.

Pour les gros fruits, $\frac{3}{4}$ à 1 tasse de sirop.

Sucre—Les sucres de canne et de betterave ont la même composition chimique l'un que l'autre et peuvent être employés indifféremment pour les conserves, gelées ou confitures.

CONSERVES DE FRUITS SANS SUCRE

Tous les fruits peuvent se conserver sans sucre. Servez-vous d'eau bouillante au lieu de sirop. Allongez de 5 minutes la durée de la stérilisation indiquée au tableau (voir page 142).

Les fraises, framboise, bleuets, cerises, gadelles, prunes et rhubarbe peuvent être conservés sans sirop de la façon suivante: mis en bocaux, pressurés jusqu'à ce que le jus déborde et stérilisés pendant cinq minutes de plus que le temps indiqué pour les conserves faites avec du sirop.

Les conserves de fruits non sucrées sont excellentes en tartes ou desserts; on peut les sucrer quand on s'en sert en prenant un peu de sucre sur la ration hebdomadaire.

Les composés chimiques et les poudres à conserves ne sont pas recommandés; la stérilisation par la chaleur suffit.

MISE EN CONSERVES

Conserves à Froid—Les produits crus et froids sont mis dans des bocaux stérilisés, recouverts de liquide (sirop, eau ou jus) chaud ou froid, bouchés partiellement, puis stérilisés.

Conserves à Chaud—Les produits sont d'abord cuits, et embouteillés encore chauds. La chaleur les pénètre ainsi plus

rapidement, ils se tassent mieux dans le bocal et on peut en mettre plus. Ce procédé est employé pour les légumes, à l'exception des tomates, et parfois aussi pour les fruits, surtout quand la stérilisation se fait au four.

Conserves Bouillies en Bassine (Marmite ou Récipient Découvert)—Ce procédé n'est pas recommandé pour conserver les fruits à moins qu'un sirop épais ne soit employé, et ne devrait *jamais* être employé pour conserver les légumes.

REMPLISSAGE DES BOCAUX

Bocaux de Verre—Faites le travail rapidement: sortez un bocal à la fois du stérilisateur, remplissez-le des produits puis de liquide bouillant. Si le produit est du maïs, des fèves ou des épinards ne tassez pas trop car le contenu du bocal doit avoir un peu de place pour se dilater sous l'action de la chaleur; et aussi pour que la chaleur puisse bien pénétrer jusqu'au centre du bocal et stériliser toute la masse. Pour empêcher le bocal de se fendre, mettez-le sur un linge et versez le liquide directement sur le produit. Quand le bocal est plein, passez la lame d'un couteau autour de l'intérieur pour enlever les bulles d'air, mais ayez soin auparavant de stériliser le couteau en le plongeant dans l'eau bouillante. Ajustez les caoutchoucs stérilisés, en les posant bien à plat, puis posez les couvercles, qui ont aussi été stérilisés. Bouchez ensuite partiellement, afin de laisser de la place pour le gonflement qui se produit pendant la stérilisation. Les bocaux complètement bouchés seraient exposés à se fendre. Avec les bocaux à pinces, ajustez la pince du dessus mais ne rabattez pas celle du dessous. Pour les bocaux à couvercle vissé, vissez d'abord complètement, puis dévissez d'un demi tour. Sur les bocaux à vide (*vacuum jars*) ajoutez les pinces métalliques.

Boîte de Fer Blanc—Remplissez les boîtes jusqu'à $\frac{1}{4}$ de pouce du dessus. Comme les boîtes sont bouchées avant d'être stérilisées, il faut naturellement laisser de la place pour l'expansion.

TRAITEMENT OU STÉRILISATION

Autoclave—Cette bouilloire consiste en un contenant solidement construit, à couvercle boulonné. On y met une petite quantité d'eau qui, en bouillant, forme une pression de vapeur dont la température varie avec le degré de pression.

A une pression de 5 livres, la température de 228° F.

A une pression de 10 livres, la température est de 240° F.

A une pression de 15 livres, la température est de 250° F.

Ajoutez une livre de pression pour chaque 2,000 pieds d'altitude.

Suivez les instructions données dans le livre fourni par le fabricant d'autoclaves.

Ayez soin d'ajouter suffisamment d'eau pour fournir de la vapeur pendant le temps nécessaire à la stérilisation.

Laisser la vapeur sortir du robinet pendant au moins trois minutes, puis fermez la robinet et laissez monter la pression jusqu'à ce que la manomètre enregistre la pression désirée. Comptez la durée de la stérilisation à partir de ce moment. Lorsque la stérilisation est terminée, laissez refroidir jusqu'à ce que le manomètre enregistre zéro, attendez encore 2 minutes puis ouvrez *lentement* le robinet. Sortez les bocaux immédiatement.

Détails Principaux à Surveiller:

1. Quantité d'eau.
2. Tenez la pression constante au moyen d'une chaleur régulière. Une pression irrégulière soutirerait du liquide des bocaux.
3. Après la stérilisation faite, attendez encore quelque temps avant d'ouvrir le robinet.
4. Soulevez l'extrémité opposée du couvercle de l'appareil, pour éviter que la vapeur ne frappe directement votre figure.

Bain d'Eau Bouillante ou Bain-Marie—Pour le bain-marie, on peut se servir de n'importe quel contenant, à condition qu'il soit assez profond pour que les bocaux soient recouverts d'eau lorsqu'ils se tiennent sur une claie, par dessous laquelle l'eau peut circuler. Il faut également que le couvercle ferme hermétiquement. On peut acheter pour cela des chaudières spéciales ayant une claie en fils métalliques, pourvue de poignées qui permettent de la déposer dans l'eau bouillante ou de l'en sortir, mais une bouilloire à lessive ou tout autre récipient profond fera très bien l'affaire pourvu que l'on y mette une claie ou un faux fond en bois.

Posez les bocaux remplis sur la claie sans qu'ils se touchent. Remplissez le récipient d'eau au moins deux pouces plus haut que les bocaux. Cette profondeur d'eau fournit la pression nécessaire pour empêcher que le contenu des bocaux dont le couvercle n'est pas serré soit soutiré en dehors. L'eau doit être à peu près de la même température que le contenu des bocaux. Recouvrez le récipient de son couvercle. Comptez la durée de la stérilisation à partir du moment où l'eau commence à bouillir. Tenez l'eau toujours bouillante. Ajoutez de l'eau bouillante, si nécessaire, afin de tenir les bocaux recouverts. Dès que la stérilisation est terminée, ôtez les bocaux immédiatement et retournez-les.

Four—Le four est un moyen de stérilisation excellent pour les petits fruits et les tomates, ou pour les gros fruits qui ont subi une cuisson préliminaire dans un récipient découvert. Pour les pêches, les poires et les cerises, cette cuisson préliminaire devrait se faire dans du sirop et les fruits sont mis encore chauds dans les bocaux. De cette façon ils conservent leur couleur. Le meilleur four est celui qui a un contrôle au thermostat. On le fait chauffer à la température nécessaire avant d'y mettre les fruits. Les températures de four sont données dans le tableau des fruits. On ne peut pas stériliser les boîtes de fer blanc dans un four car les jointures pourraient s'ouvrir.

Placez les bocaux à deux pouces d'écartement dans une casserole ou sur une claie. Versez suffisamment d'eau dans la casserole pour couvrir le fond d'un pouce d'eau (ceci empêche de brûler au cas où le sirop déborderait en bouillant.) On compte la durée de la stérilisation à partir du moment où le four est revenu à la température requise après que les bocaux y sont mis.

Note—Servez-vous de l'autoclave pour stériliser tous les légumes, à l'exception des tomates. La stérilisation au bain-marie exige de grandes précautions parce qu'il est toujours à craindre qu'elle soit insuffisante et que les conserves se gâtent.

Quand on se sert du bain-marie, il vaut mieux mettre les légumes dans des bocaux d'une chopine.

Bouchage:

Otez les bocaux dès que le temps est expiré pour éviter un excès de stérilisation.

Vissez les couvercles ou rabattez les pinces des bocaux dès qu'ils sont sortis du stérilisateur et retournez-les quelques minutes pour voir s'ils coulent.

Il ne faut pas visser ni retourner les bocaux à fermeture automatique ni les bocaux du genre "à vide". On peut essayer ces bocaux quand ils sont froids en frappant les couvercles légèrement avec une cuillère de métal. Les bocaux bien bouchés rendent un son clair et les couvercles de métal se replient un peu à l'intérieur.

N'ouvrez Jamais un Bocal après la Stérilisation Faite—Parfois le contenu d'un bocal s'affaisse au cours de la stérilisation et un espace vide se forme sous le couvercle. C'est parce qu'on a laissé des espaces d'air en remplissant les bocaux mais tout le contenu est stérile et se conservera très bien. Si l'on ouvrait les bocaux, il pourrait y entrer des bactéries qui contamineraient les produits.

N'essayez jamais de serrer le couvercle vissé après que le bocal s'est refroidi. Si vous le faisiez, le couvercle ne serait plus hermétique.

Mise en Réserve:

Essuyez bien les bocaux avant de les serrer. Examinez-les pour voir s'ils ne coulent pas. S'ils coulent ôtez le couvercle, examinez le bord du bocal et du couvercle pour voir s'il y a des écornures. Mettez un anneau de caoutchouc neuf, fermez hermétiquement, retournez pour voir si le bocal coule encore; s'il ne coule pas, stérilisez de nouveau alors $\frac{1}{4}$ du temps spécifié pour le produit.

Etiquetez et datez chaque bocal, serrez-le dans un endroit frais, sec, sombre, ou enveloppez chaque bocal de papier. Les cartons dans lesquels les bocaux neufs sont emballés sont très bons pour conserver les bocaux remplis.

Examinez les fruits une semaine après le remplissage des bocaux pour voir s'ils se conservent bien.

TABLEAU DE LA DURÉE DE LA STÉRILISATION POUR LES FRUITS

Le temps est pour le bocal d'une chopine. Pour le bocal d'une pinte ajouter 5 minutes pour la stérilisation au bain-marie (eau bouillante) et sous pression; 10 minutes pour stérilisation au four.

Fruits	*Préparation*	*Stérilisation* — *Bain-marie eau bouillante 212°F.*	*Autoclave 5 lbs. de pression*	*Four pour bocaux*
		Minutes	Minutes	Minutes
Pommes en tranches ou en quartiers.	Faites mijoter 5 minutes dans du sirop. Embouteillez chaud.	30	10	50 à 275°F.
Compote de pommes..	Embouteillez chaud...........	10	5	15 à 275°F.
Abricots...	Pelez — coupez en moitiés — énoyautez — embouteillez recouvrez de sirop bouillant.....	20	10	55 à 275°F.
Mûres ou bleuets...	Lavez — embouteillez, remplissez de sirop bouillant.........	20	10	35 à 275°F.
Cerises....	1. Lavez, enlevez queues et noyaux et embouteillez, recouvrez de sirop bouillant.....	20	10	35 à 275°F.
	2. Lavez, équeutez, énoyautez, faites cuire 5 min. dans du sirop bouillant, embouteillez chaud, remplissez de sirop..........	....	....	20 à 250°F.
Gadelles...	Lavez, équeutez, embouteillez, remplissez avec du sirop bouillant.......................	20	10	35 à 275°F.
Jus de fruits	Pressurez les fruits, faires chauffer lentement, coulez, versez dans les bocaux..............	30	....	....
Groseilles..	Lavez, embouteillez, remplissez avec du sirop bouillant........	16	10	30 à 275°F.
Pêches.....	1. Plongez dans l'eau bouillante 3 minutes, passez à l'eau froide, pelez, coupez en moitiés, énoyautez, embouteillez, ajoutez du sirop bouillant...............	20	10	....
	2. Pelez, énoyautez, faites cuire dans du sirop en récipient découvert pendant 5 minutes; embouteillez chaud; remplir de sirop..........................	....	....	20 à 275°F.
Poires.....	1. Pelez et tranchez en moitiés, ôtez cœur, embouteillez, remplissez les bocaux de sirop bouillant; si les poires sont fermes exposez à la vapeur 15 minutes avant d'embouteiller..........	20	20	....
	2. Pelez, coupez en moitiés, ôtez le cœur, faites cuire dans du sirop en récipient découvert pendant 10 minutes. Embouteillez chaud; remplir de sirop........	....	....	25 à 275°F.

Fruits	*Préparation*	*Stérilisation*		
		Bain-marie eau bouillante 212°F.	*Autoclave 5 lbs. de pression*	*Four pour bocaux*
		Minutes	Minutes	Minutes
Prunes.....	Lavez, piquez le peau, embouteillez froid, recouvrez de sirop bouillant....................	20	10	45 à 275°F.
Framboises.	Lavez si nécessaire, embouteillez, recouvrez de sirop bouillant	16	10	30 à 275°F.
Rhubarbe..	Lavez, coupez en petits morceaux, blanchissez 1 min., plongez dans l'eau froide, embouteillez. Recouvrez de sirop bouillant	16	10	20 à 250°F.
Fraises.....	Lavez, enlevez les queues, embouteillez, recouvrez de sirop bouillant....................	16	10	....

TABLEAU DE LA DURÉE DE LA STÉRILISATION POUR LES LÉGUMES

On recommande la stérilisation par la vapeur pour les légumes non acides.

La stérilisation au four n'est jamais sûre pour les légumes, à l'exception des tomates. Quand on stérilise des légumes au bain-marie d'eau bouillante, il est préférable de se servir de bocaux d'une chopine.

Légumes	*Préparation*	*Durée de la Stérilisation*		
		Bain-marie eau bouillante	*Autoclave (Vapeur sous pression)*	
		Heures	Minutes	Livres
Asperges..	Lavez, liez en bottes uniformes, mettez debout dans deux pouces d'eau. Faites bouillir 4 min. Embouteillez chaud, ajoutez ½ c. à thé de sel pour chaque bocal d'une chopine, remplissez d'eau bouillante.........................	2	40	10
Fèves, jaunes ou vertes.	Lavez, enlevez les fils, coupez en longueurs désirées. Recouvrez d'eau, portez au point d'ébullition, faites bouillir 4 min. Embouteillez chaud, ajoutez une demi-cuillerée à thé de sel par bocal d'une chopine, remplissez d'eau bouillante..........................	3	40	15

Légumes	*Préparation*	*Durée de la Stérilisation* — *Bain-marie eau bouillante*	*Autoclave (Vapeur sous pression)*	
		Heures	Minutes	Livres
Betteraves.	Lavez et décolletez deux pouces au-dessus de la betterave. Faites bouillir 15 min. Passez à l'eau froide, épluchez, embouteillez, ajoutez ½ c. à thé de sel par bocal d'une chopine, remplissez d'eau bouillante..................	1½	40	15
Carottes...	N'employez que de très jeunes carottes. Lavez, faites bouillir 5 min. Passez à l'eau froide, épluchez, embouteillez, ajoutez ½ c. à thé de sel par bocal d'une chopine, remplissez d'eau bouillante...	2	40	15
Maïs (Blé d'Inde)..	Enlevez le grain de la rafle, recouvrez d'eau bouillante et portez au point d'ébullition, remplissez les bocaux en recouvrant le maïs de liquide bouillant, ajoutez ½ c. à thé de sel par bocal d'une chopine........................	3	60	15
Poirée, épinards ou autres légumes herbacés.	Lavez soigneusement, passez à la vapeur 5 min., embouteillez, ajoutez ½ c. à thé de sel par bocal d'une chopine, remplissez d'eau bouillante..........	3	60	15
Pois.......	N'employez que de jeunes pois tendres. Ecossez et lavez, recouvrez d'eau et portez au point d'ébullition, embouteillez, ajoutez ½ c. à thé de sel par bocal d'une chopine. Remplissez d'eau bouillante. On recommande la stérilisation intermittente pour les pois. 60 min. chaque fois, trois jours de suite si on emploi le bain-marie................	3	60	15
Piments verts ou rouges...	Lavez, enlevez les graines, faites bouillir 3 min., passez à l'eau froide, épluchez, embouteillez, ajoutez une c. à thé de sel par bocal d'une chopine, recouvrez d'eau bouillante....................	¾	30	15
Citrouilles..	Coupez en morceaux, enlevez les graines et la membrane, pelez, passez à la vapeur, jusqu'à attendrissement, mettez en purée et embouteillez......	3	60	15
Tomates...	Ebouillantez et pelez, embouteillez, recouvrez de jus de tomate tiré de tomates irrégulières, très grosses ou brisées, coupées en petits morceaux, cuites sur feu lent pendant 5 minutes. Coulez. Ajoutez ½ c. à thé de sel par bocal d'une chopine.................	½	15	5
	La tomate est le seul légume qui peut être stérilisé au four (275°F.).........	Chopines.......35 minutes Pintes..........45 minutes		

POUR CONFECTIONNER LA GELÉE

GELÉES ET CONFITURES

Les gelées, marmelades et conserves sont faites en faisant cuire les jus de fruits ou les fruits entiers avec beaucoup de sucre.

Une bonne gelée est bien colorée, savoureuse, transparente, tendre et gardera sa forme quand elle est renversée du verre.

Les fruits qui sont riches en pectine et qui font de la bonne gelée sont les pommettes, les pommes aigres, les raisins, les gadelles, les prunes (rouges et noires), les canneberges, les groseilles, les mûres, les framboises pas tout a fait mûres, etc. Les coings sont riches en pectine, mais manquent de l'acide et ont besoin d'être combinés avec des pommes aigres ou des pommettes.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES POUR FAIRE LA GELÉE

1. Choisissez des fruits propres et non endommagés, qui ne soient pas tout à fait mûrs (ils ont plus de pectine).
2. Lavez et coupez les gros fruits en petits morceaux, mais ne les pelez pas et n'enlevez pas les cœurs.
3. Mettez dans une marmite et si le fruit a beaucoup de jus n'ajoutez qu'un peu d'eau—environ 1 tasse pour chaque 4 pintes de fruit. Si le fruit n'a pas beaucoup de jus couvrez presque avec de l'eau.
4. Faites cuire lentement jusqu'à ce que le fruit soit mou. Écrasez avec un pilon à pommes de terre.
5. Versez le fruit dans un sac à gelée ou en coton épais, rincé à l'eau chaude. Égouttez et laissez pour une nuit. Ne serrez pas le sac ou la pulpe sortira et rendra la gelée trouble.
6. Pour voir s'il y a assez de pectine pour faire une bonne gelée: Mélangez 1 cuillerée à thé de jus avec 1 cuillerée à thé de sucre et ½ cuillerée à thé de sel d'Epsom. Remuez jusqu'à ce que le sel soit dissous et laissez reposer pour 20 minutes, alors le mélange devrait geler s'il y a assez de pectine.
7. Faites bouillir le jus de fruit 8 à 12 minutes. Écumez bien, mesurez le jus.
8. Chauffez le sucre dans le four pendant que le jus cuit, car le sucre froid cause un délai dans l'ébullition. Laissez la porte du four ouverte et remuez de temps en temps pour empêcher le sucre de brûler. Mesurez le sucre et ajoutez lentement au jus de fruit cuit. Remuez jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

9. Faites bouillir de 3 à 10 minutes jusqu'à ce que l'essai pour la gelée apparaît.
    (a) Quand deux gouttes se forment à côté l'une de l'autre sur le bord de la cuillère.
    (b) Placez une goutte de gelée sur une assiette froide, si elle épaissit elle est assez cuite pour geler. Si on fait bouillir trop longtemps on détruit le pouvoir de geler de la pectine et des cristaux de sucre peuvent se former dans la gelée.
    (c) Un thermomètre devrait marquer 218° à 221° F. Ceci est le meilleur essai.
10. Versez la gelée dans des verres stérilisés chauffés. Remplissez en laissant un demi-pouce en haut. Laissez se reposer dans un endroit au soleil pour se prendre. Couvrez avec la paraffine fondue. Une autre méthode est de placer un carré de paraffine au fond du verre avant de verser la gelée. Elle se fond et montera au sommet.
11. Placez le couvercle sur le verre ou bien attachez du papier épais sur le haut. Mettez de côté pour l'hiver dans un endroit frais et sec.
12. Si les fruits sont riches en pectine tels que les pommettes, retournez à la marmite la pulpe laissée dans le sac. Couvrez avec de l'eau, remuez, faites bouillir, égouttez encore. Une troisième extraction peut quelques fois être faite.
13. La pulpe peut être passée au tamis et être employée pour faire du beurre au fruit. Ajoutez 1 tasse de sucre pour 1 tasse de pulpe et armatisez avec des **essences Pure Gold** ou des **épices.** La pulpe peut être employée pour faire du catsup.

Gelée de Pomme, de Coing et de Canneberge—1 livre de pommes, 1 livre de coings, 1 livre de canneberges.

Triez et lavez les fruits, enlevez les bouts, les parties endommagées, etc. Coupez les pommes et les coings en petits morceaux mais ne les pelez pas et n'enlevez pas les cœurs. Couvrez les fruits presque entièrement d'eau. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient moux, versez dans un sac à gelée et faites égoutter. Procédez selon le mode de préparation expliqué préalablement.

Conserves—Pour faire les conserves employez les fruits entiers, ou bien coupez en gros morceaux. Ayez beaucoup de sucre, ordinairement ¾ autant de sucre que de fruit. Ajoutez 1 tasse d'eau pour chaque livre de fruit et amenez au point d'ébullition. Ajoutez le sucre et faites cuire jusqu'à ce que le sirop soit épais. On peut aussi faire le sirop avant d'ajouter le fruit.

Conserves Riches—Elles sont faites avec un peu de sirop très épais. Des noix sont souvent ajoutées. Si vous ajoutez des noix, mettez-les dans le mélange juste avant de verser la conserve dans les verres, autrement les noix deviendront molles.

Confitures et Marmelades—Les fruits sont cuits avec sucre jusqu'à ce qu'ils s'émiettent. Le nom marmelade indique ordinairement que les fruits "citrus" sont employés. Pour les confitures employez $\frac{3}{4}$ autant de sucre que de fruit. Faites cuire lentement et prenez garde de ne pas brûler le fruit. Remuez souvent. Un peu d'eau peut être ajoutée.

La pulpe qui reste après la confection de la gelée peut être employée pour faire les confitures. Ces confitures seront bonnes, mais pas si riches que celles qui sont faites avec les fruits en entier.

Beurre—Ceci est une sauce lisse qui est confectionnée en coulant du fruit cuit et en ajoutant du sucre et des épices, etc. Une quantité égale de sucre et de pulpe est employée d'habitude.

Conserves de Citronnelle—2 livres de citronnelle, 2 livres de sucre, 2 tasses d'eau, 2 citrons, un petit morceau de gingembre, $\frac{1}{2}$ tasse de raisins secs.

Pelez et coupez la citronnelle en petits morceaux, placez dans une saumure faible pendant la nuit, puis égouttez et couvrez d'eau froide. Laissez reposer pendant 4 ou 5 heures. Confectionnez un sirop avec le sucre et l'eau, ajoutez le gingembre et les raisins, puis les citrons coupés en tranches minces. Égouttez la citronnelle et faites cuire lentement dans le sirop jusqu'à ce qu'elle soit transparente. Enlevez le gingembre. Fermez en bocaux stérilisés.

Conserves d'Ananas et de Rhubarbe—4 livres de rhubarbe, 5 livres de sucre, 1 ananas. Coupez la rhubarbe et couvrez de sucre. Laissez reposer pendant la nuit. Coupez l'ananas en petits morceaux, faites bouillir dans un peu d'eau jusqu'à ce qu'il soit mou, puis versez-le sur la rhubarbe et faites bouillir jusqu'à ce que le mélange soit transparent.

On peut combiner la rhubarbe avec des oranges, des citrons ou des groseilles. Avec des fraises aussi elle est très délicieuse. On peut faire de très bonnes conserves en employant moitié rhubarbe et moitié fraises.

Conserves de Rhubarbe et de Figues—5 livres de rhubarbe, 5 livres de sucre, 1 livre de figues, 2 citrons. Coupez la rhubarbe en morceaux d'un pouce. La rhubarbe rouge est meilleure que la rhubarbe verte. Tranchez fin les citrons, hachez les figues. Ajoutez le sucre et faites cuire lentement pendant 1 heure. Mettez dans des bocaux stérilisés.

Confitures de Poires—4 livres de poires, 3 livres de sucre, 2 citrons, 1 once de gingembre, 1 pinte d'eau.

Ayez les poires fermes. Pelez-les et coupez en tranches minces. Tranchez fin les citrons. Faites cuire les poires, les citrons et le morceau de gingembre haché fin dans l'eau jusqu'à ce que les poires soient presque transparentes. Ajoutez le sucre et faites bouillir lentement jusqu'à ce que les fruits deviennent transparents et que le sirop devienne d'une consistance de gelée.

Raisins Épicés—6 livres de raisins bleus, 4 livres de sucre, 1½ tasse de vinaigre, 4 cuillerées à table d'**épices mélangées Pure Gold.**

Lavez les raisins, enlevez les tiges, séparez les peaux de la pulpe. Faites cuire la pulpe et passez-la à la passoire pour enlever les graines. Combinez les ingrédients et faites-les cuire jusqu'à ce que le mélange devienne d'une consistance de gelée.

Marmelade de Pamplemousse—3 pamplemousses, 6 oranges, 5 citrons. Tranchez-les très fin. N'enlevez que les graines et les cœurs. Pour 1 livre de fruits tranchés ajoutez 1 pinte d'eau froide et laissez reposer pendant 24 heures. Faites bouillir pendant 1 heure et laissez reposer encore pour 24 heures. Pour 1 livre de fruits bouillis ajoutez 1 livre de sucre et faites bouillir jusqu'à ce que le mélange devienne d'une consistance de gelée. Ceci prendra environ 1 heure. Si on emploie un thermomètre le point de geler est de 218° à 221° F. Cette recette donne environ 24 chopines de marmelade.

Conserves de Rhubarbe—4 livres de rhubarbe, 4 livres de sucre, 1 livre de raisins secs, 2 oranges, 1 citron. Coupez la rhubarbe en morceaux de ½ pouce. Ne la pelez pas. Faites bouillir la rhubarbe, les raisins et le sucre pendant 20 minutes. Ajoutez le jus des oranges et du citron, employez aussi le zeste des oranges. Faites bouillir jusqu'à ce que le mélange soit épais.

Conserves de Raisins—8 livres de raisins bleus, 6 livres de sucre, 2 tasses de raisins secs, 1 tasse de noix hachées.

Lavez les raisins bleus, enlevez les tiges, séparez les peaux de la pulpe. Faites cuire la pulpe jusqu'à ce que les graines se séparent de la pulpe. Passez au tamis. Faites cuire tous les ingrédients jusqu'à ce que le mélange soit épais. Ajoutez les noix juste avant de verser les conserves dans des verres stérilisés.

Conserves aux Abricots—6 livres d'abricots, 4 livres de sucre, 3 citrons, 1 orange, 1 tasse d'amandes.

Lavez les abricots, enlevez les noyaux, ajoutez le sucre, le zeste des citrons et de l'orange. Laissez reposer pendant la nuit. Faites bouillir jusqu'à ce que le mélange soit épais, environ 45 minutes. Ajoutez le jus des citrons et de l'orange, puis ajoutez les amandes blanchies et coupées en lanières.

Conserves de Pommes et de Pêches—4 tasses de pommes aigres, coupées en dés, 4 tasses de pêches pelées et coupées en petits morceaux, 1 tasse d'eau, 7 tasses de sucre, le jus et le zeste de 2 oranges et 1 citron, ½ tasse de noix.

Combinez tous les ingrédients excepté les noix et le jus. Faites cuire jusqu'à ce que le mélange soit transparent.

Ajoutez les jus des fruits, et les noix si vous les désirez. Mettez dans des verres stérilisés. Couvrez de paraffine.

MARINADES ET CATSUPS, ETC.

Le vinaigre et les épices agissent comme des préservateurs. Si du sucre est employé aussi, le résultat est une marinade douce. On peut faire des marinades avec les légumes hachés finement, si on les passe au tamis pour obtenir une sauce épaisse, on a alors un catsup. Le "chutney" est comme les marinades ou les catsups mais il y a beaucoup d'assaisonnements.

Épices—La saveur des marinades etc., dépend beaucoup de la combinaison agréable d'épices pures. Les meilleurs résultats seront obtenus en employant des **épices à marinades Pure Gold,** qui est un mélange secret de seize épices différentes combinées soigneusement pour donner une saveur agréable.

La Marmite, Etc.—Employez une marmite doublée de porcelaine ou une marmite en granite pour faire les marinades. L'acide du vinaigre agira sur les récipients qui sont faits de métal. N'employez pas de cuillers de métal.

Les légumes verts ont besoin d'être trempés dans la saumure, puis bien égouttés pour enlever les odeurs fortes et le surplus d'eau. Employez de $1\frac{1}{2}$ à 2 tasses de sel pour 4 pintes d'eau

Tous les légumes et les fruits employés pour les marinades devraient être bons et pas trop mûrs. Les fruits peuvent être employés pour les marinades aussi bien que les légumes.

Employez seulement que du vinaigre pur pour faire les marinades. Le vinaigre s'affaiblit quand il bout et ne doit pas bouillir plus qu'il n'est nécessaire.

Pour les Marinades Douces le sirop devrait être assez riche pour être gardé sans fermer hermétiquement. La cassonade donne un sirop plus savoureux que le sucre blanc. Un sirop de vinaigre est généralement 1 pinte de vinaigre, 3 à 4 livres de sucre, 1 cuillerée à table d'**épices à marinades Pure Gold.**

Les pommes, la pelure de pastèque, les citrons, les concombres et les poires devraient être cuits à la vapeur et assez tendres pour être piqués avec une fourchette avant d'y verser le sirop chaud, pour aider la pénétration du sirop. Les fruits à peau lisse tels que la prune etc., devraient être piqués avec une aiguille avant de cuire dans le sirop. Les pêches, si elles sont très mûres, n'ont pas besoin d'être cuites à la vapeur. Au cas contraire faites-les cuire à la vapeur. Elles sont quelques fois seulement bien essuyées avec un linge, mais certaines personnes les pèlent.

Méthode pour Confectionner les Marinades Douces—Préparez le sirop et amenez-le au point d'ébullition, ajoutez-y les marinades et faites bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Puis mettez les marinades dans des bocaux stérilisés. On peut suivre cette méthode aussi: Préparez le sirop et versez-le lorsqu'il bout encore sur les marinades. Laissez-les reposer jusqu'au lendemain. Puis égouttez les marinades du sirop. Faites bouillir le sirop et quand il est encore très chaud versez-le sur les marinades.

Répétez le procédé pour 3 ou 4 jours. Puis fermez en bocaux stérilisés pendant que le sirop est encore chaud. Les deux méthodes sont satisfaisantes.

Suggestion—Beaucoup de personnes ne savent pas qu'on peut faire des marinades douces des fruits en boîtes de presque toutes sortes. Tout ce qui est nécessaire est d'enlever les fruits du sirop, ajoutez au sirop du vinaigre et les épices désirées; faites bouillir le sirop et versez-le de nouveau sur les fruits.

Marinades aux Betteraves—Lavez, faites bouillir, pelez et coupez les betteraves en tranches d'un demi-pouce. Prenez assez de vinaigre pour couvrir les betteraves, ajoutez 1 cuillerée à table d'**épices à marinades Pure Gold** pour chaque pinte de vinaigre. Faites bouillir le vinaigre et les épices pendant 5 minutes. Versez le vinaigre avec les épices sur les betteraves. Couvrez bien. On peut ajouter ½ tasse de sucre.

Chou Rouge Mariné—Tranchez le chou dans une passoire, saupoudrez chaque couche de sel. Laissez égoutter pendant 2 jours. Puis mettez dans un bocal. Versez sur le chou assez de vinaigre bouillant pour couvrir. Ajoutez quelques tranches de betterave. On peut faire bouillir des épices avec le vinaigre. De petits morceaux de chou-fleur qui ont été salés et puis ajoutés à cette marinade deviendront d'une couleur rouge.

Concombres Marinés—Cueillez les concombres quand ils sont d'une longueur de 2 ou 3 pouces mais pas plus longs. Lavez et essuyez les concombres, puis mettez une couche de concombres dans un bocal. Prenez 2 cuillerées à table d'**épices à marinades Pure Gold.** Saupoudrez les concombres dans le bocal avec un peu d'épices, ajoutez plus de concombres et saupoudrez-les d'épices. Continuez de cette manière jusqu'à ce que le bocal soit rempli. Cette quantité d'épices est assez pour un bocal de deux pintes. Remplissez le bocal de vinaigre froid. Vissez le couvercle. Les concombres peuvent être prêts à servir en 4 ou 5 semaines. Avec cette méthode on peut cueillir des concombres chaque jour et remplir autant de bocaux qui vous sont nécessaires.

Choux-Fleurs Marinés—Séparez les fleurettes, faites-les bouillir dans de l'eau et du sel pendant 10 ou 15 minutes. Égouttez soigneusement. Placez dans des bocaux quand les fleurettes sont froides. Mettez des **épices à marinades Pure Gold** dans un sac en employant 1 cuillerée à table d'épices pour chaque pinte de vinaigre. Mettez le sac d'épices dans le vinaigre. Échaudez le vinaigre, puis prenez-le du feu. Enlevez le sac et pour chaque pinte de vinaigre ajoutez ½ tasse de sucre. Versez le vinaigre sur les choux-fleurs et fermez bien. On peut ajouter un peu de **moutarde Pure Gold.**

Oignons Marinés—Pelez de petits oignons d'une taille uniforme. Couvrez-les d'une saumure forte (1 tasse de sel pour 2 pintes d'eau bouillante). Laissez reposer pendant 2 jours. Égouttez, couvrez d'eau bouillante, laissez reposer pendant 10 minutes;

égouttez. Empaquetez dans des bocaux. Pour chaque pot d'oignons employez ½ pinte de vinaigre, ¼ tasse de sucre et 1 à 8 cuillerées à table d'**épices à marinades Pure Gold.** Échaudez les ingrédients, remplissez les bocaux de liquide et fermez hermétiquement.

Marinades à l'Aneth—Prenez 1 picotin de concombres verts d'une longueur de 5 ou 6 pouces. Lavez bien; mettez une couche de concombres sur le fond d'une grosse jarre en pierre. Ajoutez une couche d'aneth (les tiges, les feuilles et les graines) répétez comme ceci jusqu'à ce que la jarre soit remplie aux ¾. Confectionnez une saumure (1 livre de sel, 1½ chopine de vinaigre, 3 pots d'eau). Couvrez les concombres, pressez fermement avec un poids de huit ou dix livres. Laissez reposer pour "mûrir" pour 3 ou 4 semaines. Les concombres seront transparents et d'une couleur claire.

Cornichons Entiers Marinés (Gherkins)—4 pintes de cornichons verts d'une grandeur uniforme, 2 pintes d'eau bouillante, 1 tasse de sel.

Confectionnez la saumure, et pendant qu'elle est encore bouillante versez-la sur les cornichons qui ont été lavés, essuyés et mis dans une jarre en grès. Laissez reposer pendant 3 jours. Égouttez. Dissolvez 1 cuillerée à table d'alun dans 4 pintes d'eau bouillante, versez-ceci sur les cornichons. Laissez reposer pendant 6 heures. Égouttez bien. Faites bouillir ensemble 4 pintes de vinaigre, 2 bâtons de cannelle, 2 cuillerées à table de graines d' "allspice," 2 cuillerées à table de clous de girofle, 1 petit morceau de gingembre, 4 piments verts hachés et 4 livres de cassonade. On peut omettre la cassonade si on désire une marinade plus aigre.

Échaudez les cornichons dans le liquide. Mettez-les dans une jarre en grès. Placez un poids sur le haut.

Marinades de Concombres Mûrs—Pelez les concombres, enlevez les graines et coupez en lanières. Couvrez-les d'eau d'alun (2 cuillerées à thé d'alun pour 1 pinte d'eau). Chauffez au point d'ébullition, laissez reposer dans un endroit chaud pendant 2 heures. Égouttez, refroidissez.

Confectionnez un sirop avec 2 livres de sucre et 1 chopine de vinaigre. Mettez dans le sirop ½ tasse d'**épices à marinades Pure Gold** qui sont maintenues dans un sac. Faites bouillir le sirop pendant 5 minutes. Ajoutez les concombres qui ont été bien égouttés. Faites cuire pendant 10 minutes. Mettez dans une jarre en grès. Échaudez le sirop 3 matins consécutifs, puis remettez-le sur les concombres. Ayez assez de liquide pour les couvrir.

Fèves Marinées—Prenez 4 pintes de fèves à beurre. Lavez et enlevez les bouts et les fils, coupez en morceaux d'un pouce. Faites bouillir dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez bien.

Confectionnez une sauce avec 3 tasses de sucre, ½ tasse de farine, ½ tasse ou moins de **moutarde Pure Gold,** 1 cuillerée à table de **graines de céleri Pure Gold,** 1 cuillerée à table de **curcuma Pure Gold,** 3 tasses de vinaigre blanc. Faites bouillir jusqu'à ce que la sauce devienne épaisse. Versez-la sur les fèves. Fermez hermétiquement.

Piccalilli—Tranchez 8 pintes de tomates vertes, ajoutez 1 tasse de sel, couvrez avec de l'eau et laissez reposer pendant 24 heures; puis passez au tamis, ajoutez 4 piments verts et 8 oignons hachés fin; couvrez avec du vinaigre et échaudez. Égouttez, ajoutez 1 tasse de sucre et ½ paquet d'**épices à marinades Pure Gold.** Puis couvrez avec du vinaigre froid.

Sauce Chili—Prenez 18 grosses tomates mûres, 1 piment vert, 3 oignons, ½ pied de céleri. Hachez fin, ajoutez 1 cuillerée à table de sel, 1 tasse de sucre, 2 tasses de vinaigre, 1 cuillerée à thé chaque de clou moulu, de muscade et de cannelle. Faites bouillir pendant 2 heures et fermez hermétiquement en bocaux stérilisés.

Marinades aux Tomates Vertes—8 tasses de tomates, 4 tasses de pommes, 4 tasses d'oignons, 3 tasses de cassonade, 1 livre de raisins secs, 1 morceau de gingembre, 2 cuillerées à table de **graines de moutarde Pure Gold,** 1 cuillerée à table de **cannelle Pure Gold,** 1 cuillerée à thé de **clou moulu Pure Gold,** 1 cuillerée à thé de **poivre Pure Gold,** 2 tasses de vinaigre.

Laissez reposer, pendant la nuit, les tomates et les oignons dans une saumure. Égouttez. Faites cuire tous les ingrédients ensemble jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Tomates Vertes Entières Marinées—Prenez 6 pintes de petites tomates vertes d'une grandeur uniforme. Faites bouillir jusqu'à ce qu'on puisse enlever facilement les peaux. Confectionnez un sirop avec 4 livres de cassonade, 1 pinte de vinaigre, 2 bâtons de cannelle et quelques clous de girofle. Faites bouillir les tomates dans le sirop pendant 5 ou 10 minutes.

Marinades à la Moutarde (Chow Chow)—2 choux-fleurs, 2 pintes de concombres, 2 pintes de petits oignons, si les oignons sont gros coupez-les en morceaux, 1 pinte d'haricots verts, 2 piments verts, 1½ pinte de vinaigre, ¼ livre de moutarde, 3 cuillerées à thé de curcuma, 3 à 4 tasses de cassonade, 1 tasse de farine, 1 cuillerée à table de graines de céleri.

Préparez les légumes, coupez en petits morceaux. Couvrez d'une saumure bouillante et laissez reposer pendant la nuit. Lavez avec de l'eau froide et égouttez. Mélangez la moutarde, la farine, le sucre et assez du vinaigre pour faire une pâte. Ajoutez-ceci au reste du vinaigre. Faites cuire jusqu'à ce que le mélange devienne épais, puis ajoutez les légumes et faites cuire 20 minutes, environ.

Marinades aux Choux—1 pinte de choux crus, coupés fin, 1 pinte de betteraves cuites hachées, 2 tasses de cassonade, 1 tasse de raifort râpé, 1 cuillerée à table de sel, ½ cuillerée à thé de **poivre**

noir Pure Gold, ¼ cuillerée à thé de **poivre rouge,** 1 pinte de vinaigre (environ).

Faites bouillir les épices et le sucre dans le vinaigre, lorsque le mélange est froid, versez-le sur les légumes. Fermez hermétiquement.

Marinades à la Rhubarbe—1 pinte de rhubarbe, coupée en petits morceaux, 1 pinte d'oignons hachés, 1 chopine de vinaigre, 2 livres de cassonade, 1 cuillerée à thé de **cannelle,** 1 cuillerée à thé d' **"allspice"** et ½ cuillerée à thé de **clou moulu Pure Gold,** 2 cuillerées à thé de sel, ½ cuillerée à thé de poivre.

Faites bouillir tous les ingrédients jusqu'à ce que le mélange devienne épais.

Marinades Non Cuites—4 pintes de tomates mûres, 3 tasses de céleri, 2 tasses d'oignons, 1 tasse de graines vertes de capucine, 1 tasse de raifort râpé, 1 tasse de sucre, ¼ tasse de sel, ¼ tasse de graines de moutarde, 2 cuillerées à table de graines de céleri, 1 cuillerée à table de cannelle, 1 piment vert, 1 pinte de vinaigre.

Hachez finement les tomates et les oignons, saupoudrez de sel, laissez reposer pendant la nuit. Égouttez bien. Hachez le céleri, les graines vertes de capucine et le piment vert. Mélangez bien tous les ingrédients et fermez hermétiquement en bocaux stérilisés. Laissez reposer plusieurs jours avant de servir.

Catsup aux Pommettes—3 livres de pulpe qu'on obtient en faisant la gelée aux pommettes, 1¼ livre de cassonade, ½ cuillerée à table de **clou moulu Pure Gold,** 1 cuillerée à table de **cannelle Pure Gold,** 1 chopine de vinaigre, ½ cuillerée à thé de sel. Faites cuire les ingrédients lentement jusqu'à ce que le mélange devienne épais. Passez.

Catsup aux Raisins—Employez la pulpe qu'on obtient en faisant la gelée de raisins, et suivez la recette ci-dessus.

Catsup aux Tomates—8 pintes de tomates mûres, 2 tasses d'oignons hachés. Lavez les tomates mais ne les pelez pas. Coupez-les en petits morceaux, ajoutez les oignons et faites cuire jusqu'à ce que le mélange devienne mou. Passez au tamis. Puis ajoutez au mélange ¼ tasse de sel, 2 tasses de sucre, 1 chopine de vinaigre et ½ à 1 tasse d'**épices à marinades** qui sont maintenues par un sac. Faites cuire lentement jusqu'à ce que le mélange devienne épais—environ 2 heures. Enlevez les épices et fermez hermétiquement.

Chutney aux Pommes—1 pinte de tomates vertes, 18 pommes aigres, 3 gros oignons, 1 livre de raisins secs épépinés, 2 livres de cassonade, 2 piments rouges, 1½ pinte de vinaigre, ¼ tasse de sel, 1 cuillerée à tablé de **gingembre Pure Gold,** 1 cuillerée à thé de **poivre Pure Gold,** 1 cuillerée à thé de **moutarde Pure Gold,** 1 cuillerée à thé de **graines de céleri Pure Gold.**

Coupez les tomates et les oignons; saupoudrez de 2 cuillerées à table de sel et laissez reposer pendant la nuit. Égouttez. Hachez les pommes, mélangez tous les ingrédients et faites cuire lentement jusqu'à ce qu'ils deviennent moux.

CUISINE POUR LES MALADES

Ceci est un sujet très important et les conseils du médecin doivent être suivis.

Les Différents Genres de Régimes sont:

1. **Régime Liquide**—Lait, bouillons, thé de bœuf, jus de bœuf, gruau coulé, jus de fruits coulés, soupes à la crème, "egg-nogs".
2. **Régime Léger**—Outre ce qui est au-dessus, œufs à la coque, cossetardes molles, gelées, crème glacée, rôtie au lait, "junket" et céréales.
3. **Régime Complet**—Tous les aliments qui sont digérés facilement. Consultez le docteur d'abord.

La nourriture doit être aussi variée que possible parce que le malade se fatique facilement de la même chose. Si la nourriture n'est pas variée la manière de la présenter doit être variée. Une fleur sur le plateau ou une nouvelle assiette est mieux qu'aucun changement. Rien que la quantité de nourriture que le malade peut manger doit être apportée dans la chambre du malade Ce qui reste doit être enlevé tout de suite.

Donnez au malade les mets qu'il préfère, pourvu qu'ils ne lui fassent pas de mal. Ne dites pas au malade à l'avance ce que le menu va être, car une surprise est souvent bien agréable.

Ayez le tout bien tentant et employez la plus jolie vaisselle et seulement du linge très propre.

Donnez peu de nourriture, mais donnez-la souvent. Ayez la nourriture à des heures fixes. Généralement on ne doit pas réveiller le malade pour lui donner de la nourriture.

Pour éviter de renverser remplissez les verres et les tasses à une hauteur d'un pouce du haut. Servez chaud les mets chauds, et froid les mets froids.

La Pain Rôti est bon pour les invalides parce qu'en le faisant rôtir l'amidon est transformé en dextrine qui est facile à digérer. Coupez le pain mince. Servez-le sec ou légèrement beurré. Ou bien servez-le avec de l'eau chaude ou du lait chaud versé dessus.

Quand un Malade a la Nausée tous les mets devraient être donnés glacés ou aussi froids que possibles et en très petites quantités. C'est une bonne idée de placer un morceau de glace dans la bouche du malade immédiatement après qu'il a pris la nourriture.

Essuyez soigneusement les mains et le visage du malade avant le repas. Dans le cas de fiève infectieuse les restes de la nourriture doivent être brûlés tout de suite et dans aucun cas mangés per une autre personne. La garde-malade ne devrait pas manger dans la chambre du malade.

Le Babeurre est souvent très utile. Il est presque toujours permis de l'employer en cas de maladie.

Le Petit-lait est souvent utile quand toutes les préparations avec le lait frais ne conviennent pas. Il n'est pas très nourrissant mais il est très refraîchissant.

Faites le Fromage Domestique en passant bien le liquide. D'un pinte de lait il devrait y avoir 2 à $2\frac{1}{2}$ tasses de petit-lait.

Eau d'Orge—Prenez 1 tasse d'orge perlé, lavez et puis ajoutez 6 tasses d'eau. Faites cuire dans un bain-marie pendant 4 heures. Passez, ajoutez 1 cuillerée à table de sucre. C'est un excellent breuvage, il est très rafraîchissant et il est aussi nourrissant. Pour rendre le breuvage légèrement laxatif, ajouter à l'orge 6 à 8 figues coupées en morceaux.

Eau de Riz—Lavez 1 cuillerée à table de riz, faites cuire dans un bain-marie avec 1 pinte d'eau pendant 30 minutes, passez au tamis, sucrez. Aromatisez avec de la muscade.

Eau Panée—Coupez très mince 2 tranches de pain. Rôtissez, émiettez la rôtie en morceaux. Versez sur la rôtie 1 tasse d'eau bouillante, faites refroidir et passez au tamis. On peut aromatiser avec un peu de jus de citron.

Eau de Fruit—Employez un fruit mou de n'importe quelle sorte. Frottez au tamis, égouttez, ajoutez de l'eau, refroidissez, servez. L'eau aux pommes est faite de pommes cuites au four.

Jus de Citron avec Blanc d'Œuf—Prenez 1 cuillerée à thé de sucre, 1 tasse d'eau, le jus d'un demi-citron ou moins. Ajoutez le blanc d'un œuf, agitez le mélange dans un agitateur ou dans un bocal. Passez au tamis.

Lait Albuminé—1 tasse de lait, une pincée de sel, le blanc d'un œuf. Agitez les ingrédients dans un agitateur ou dans un bocal. Aromatisez un peu.

Thé de Graines de Lin—Pour 1 tasse d'eau bouillante prenez 1 cuillerée à table de graines de lin. Versez l'eau sur les graines lorsque l'eau est bouillante. Faites bouillir l'eau avec les graines de lin pendant 5 ou 10 minutes. Passez au tamis. Sucrez et aromatisez avec un peu de jus de citron ou d'orange.

"Koumiss"—1 pinte de lait, 1 cuillerée à table de sucre, 1 cuillerée à table d'eau tiède, $\frac{1}{6}$ gâteau de levain comprimé, des bouteilles stérilisées qu'on peut bien fermer.

Mélangez le levain avec l'eau tiède. Ajoutez le lait et le sucre, versez ce mélange dans les bouteilles. Remplissez les bouteilles jusqu'à trois pouces du haut. Ajustez le bouchon et agitez bien. Laissez les bouteilles reposer dans un endroit tiède pendant 3 heures. Puis mettez-les dans la glacière pour 3 à 5 jours. Si on a besoin du "koumiss" le lendemain, on peut laisser reposer les bouteilles dans une pièce pendant 6 heures en été et 12 heures en hiver. Puis mettez les bouteilles dans une glacière pendant 12 heures. Si on emploie les bouteilles ordinaires attachez bien les bouchons. Une fermentation lente donne le meilleur koumiss.

Egg-Nog—1 œuf, une pincée de sel, $\frac{3}{4}$ cuillerée à table de sucre, $\frac{3}{4}$ tasse de lait. Battez l'œuf, ajoutez le sucre et le sel. Battez. Ajoutez le lait froid, aromatisez. Servez.

On peut aromatiser avec différents ingrédients comme vanille, muscade, cannelle, 2 cuillerées à table de jus de fruit, etc.

Gruaux

Un gruau est un mélange clair qui est préparé en faisant cuire des céréales dans de l'eau comme pour déjeuner. Puis la céréale est passée au tamis et diluée avec de la crème ou du lait chaud. Ou bien, on peut cuire la céréale dans du lait sans eau. L'orge, la farine d'avoine, la farine de blé d'Inde, la "farina", le riz ou le blé écrasé sont les céréales qu'on peut employer de cette manière. Les proportions sont 2 cuillerées à table de céréale, environ, pour 1 pinte de liquide. Faites cuire dans un bain-marie. Comme variété aromatisez avec un peu de jus de citron, de la muscade, ou bien faites cuire avec quelques raisins ou figues. Enlevez les fruits avant de servir, ou laissez-les dans le mélange et passez la céréale au tamis.

Gruau de Biscuits—Utilisez ¼ tasse de biscuits "Graham" ou de biscuits "soda." Émiettez les biscuits et faites-les cuire pendant quelques minutes dans 1 tasse d'eau bouillante; ajoutez 1 tasse de lait chaud et un peu de sel.

Gruau "Arrowroot"—Mélangez 2 cuillerées à thé d' "arrowroot" dans un peu d'eau ou de lait froid. Ajoutez ½ tasse d'eau chaude, ¼ cuillerée à thé de sel. Faites bouillir pendant 15 minutes. Ajoutez ½ à ¾ tasse de lait et ½ cuillerée à thé de sucre. Amenez au point d'ébullition, coulez et servez.

Céréale à la Gelée—Confectionnez comme gruau, mais employez la moitié de la quantité du liquide, ordinairement c'est de l'eau qu'on emploie. Coulez, laissez refroidir et la céréale deviendra gelée.

Jus de Bœuf Grillé—Faites griller ½ livre bifteck pendant 1 ou 2 minutes sur chaque côté. Coupez en morceaux, pressez pour faire sortir le jus. Ajoutez du sel et du poivre et servez.

Thé de Bœuf—Employez ½ livre de bifteck coupé fin, trempez les morceaux dans 1 tasse d'eau pendant ½ heure. Faites réchauffer dans un bain-marie, coulez, salez et servez.

Pâté de Viande—Râpez un morceau de bifteck avec un couteau en le tenant par la main gauche et en le râpant de la main droite. Ceci enlève les fibres tendres de la viande et laisse les tissus durs qui relient. Pressez les fibres tendres en un gâteau mince ou une pâté. Mettez sur une tranche de pain très mince. Faites rôtir dans un four chaud.

Bouillon de Poulet—1 poulet de 2 livres, 1 pinte d'eau froide, 1 cuillerée à thé de sel.

Lavez bien le poulet, coupez la viande en petits morceaux, cassez les os. Mettez le poulet dans un bain-marie avec l'eau froide, laissez reposer pendant 1 heure, puis faites cuire dans le bain-marie pendant 6 heures. Passez au tamis. Ajoutez du sel au liquide. Laissez refroidir, enlevez la graisse, réchauffez et servez.

Pour faire les potages à la crème, les cossetardes, le "junket," les desserts à la gelée, les crèmes glacées, etc., voyez les autres recettes.

CUISINE DE CÉLIBATAIRE ET DE CAMP

La cuisine régulière pour la maison est basée sur le lait, le beurre et les œufs et la majorité des recettes autre part dans ce livre demandent pour un ou davantage de ces ingrédients. Il arrive cependant, bien souvent, qu'en faisant la cuisine pour une seule personne ou dans une maison qui est éloignée on ne peut pas avoir des provisions sous la main. Les recettes inclues dans cette section sont celles qui sont extrêment simples et contiennent des mets qui peuvent être cuits si nécessaire avec les ustensiles les plus simples. Cela étonnerait la ménagère de voir comment on peut se passer du nécessaire dans ces conditions si on sait le faire.

Il est très nécessaire, cependant, que les instructions soient suivies soigneusement et exactement. L'expérience n'est pas nécessaire mais le manque de soin et d'attention aux détails fera qu'on ne réussira pas.

Causes de non réussite: (1) Un feu pas assez fort. (2) Peu de chaleur au commencement ou trop à la fin. (3) Maniement et pétrissage de la pâte faite avec de la poudre à pâte. (4) Ne pas avoir soin de mesurer. (5) Trop d'assaisonnement, ou assaisonné trop tôt pendant le procédé.

Biscuits de Camp—4 tasses rases de farine, 1 cuillerée à thé de sel, 8 cuillerées à thé rases de **poudre à pâte Blue Ribbon,** 2 cuillerées à table de beurre, de saindoux ou d'une autre graisse douce, 1½ tasse d'eau, environ.

Mélangez bien la farine, le sel et la poudre à pâte. Frottez-y la graisse jusqu'à ce qu'elle soit bien émiettée. Ceci est un peu fatigant mais faites-le. Puis remuez-y graduellement l'eau jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Ne pressez pas et ne moulez pas la pâte plus qu'il ne soit nécessaire, ou les biscuits ne seront pas légers. Mettez la pâte sur une planche enfarinée, farinez le rouleau et roulez la pâte doucement à une épaisseur de ¾ d'un pouce. Coupez les biscuits avec une boîte vide à poudre à pâte, qui a plusieurs trous piqués au fond. Roulez et coupez de la même manière les morceaux de pâte qui restent. Mettez les biscuits dans une lèchefrite graissée et faites cuire dans un four chaud pendant 10 ou 15 minutes. Ayez sous la main quelques morceaux de bois sec en réserve pour mettre sur le feu, si nécessaire.

Biscuits Faciles—Employez les mêmes ingrédients comme pour les Biscuits de Camp, mais utilisez plus d'eau pour mélanger la pâte. Déposez la pâte avec une cuiller sur une lèchefrite graissée. Ne brassez pas la pâte plus qu'il ne soit nécessaire.

Pâtes Cuites—Si vous allez avoir de la viande bouillie ou un ragoût pour dîner, confectionnez de la pâte comme pour les Biscuits de Camp et faites de la pâte en plus. Avec cette pâte vous pouvez faire des pâtes cuites. Déposez la pâte dans la marmite 12 ou 15 minutes avant que la viande ne soit cuite. Ceci donne de bonnes pâtes cuites. Couvrez bien la marmite après y avoir déposé la

pâte et n'enlevez pas le couvercle jusqu'à ce que la cuisson soit terminée.

Bannocks (Pain d'Armée)—4 tasses de farine, 1 cuillerée à thé de sel, 8 cuillerées à thé de **poudre à pâte Blue Ribbon,** 1 cuillerée à table de sucre, environ 3 tasses d'eau froide.

Cette pâte est plus facile à mélanger que la pâte pour les biscuits parce qu'elle est faite sans saindoux. Mélangez bien les ingrédients et brassez-y assez d'eau froide pour faire une pâte assez épaisse pour verser uniformément. Mélangez rapidement avec une cuiller jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Puis versez tout de suite dans une lèchefrite graissée. Remplissez la lèchefrite à la moitié, faites cuire environ 45 minutes dans un four chaud ou jusqu'à ce que vous puissiez piquer le pain avec un cure-dent sans que la pâte y adhère. Si le pain se dore trop vite couvrez le haut d'un morceau de papier brun.

Il est possible de garder ce pain plus longtemps qu'un pain fait avec levain et ce pain ne devient pas sec et il ne moisit pas facilement. S'il n'y a pas de four on peut faire ce pain dans une marmite de fonte. Placez la marmite graissée sur des charbons ardents et mettez des charbons autour. Placez la pâte dans la marmite et couvrez. Gardez soigneusement jusqu'à ce que le pain soit cuit. On peut aussi employer une poêle en la mettant sur les charbons ardents.

Flapjacks (Crêpes)—4 tasses rases de farine, 1 cuillerée à thé rase de sel, 2 cuillerées à table rases de **poudre à pâte Blue Ribbon,** 2 cuillerées à thé de sucre, 3 cuillerées à table de saindoux.

Émiettez le saindoux dans le mélange de farine, de sel, de poudre à pâte et de sucre. Ou bien fondez-le et ajoutez en dernier lieu. Confectionnez une pâte claire en ajoutant graduellement de l'eau froide à ces ingrédients. Si vous n'avez pas de saindoux il est possible de faire des crêpes sans saindoux. Brassez bien pour enlever les morceaux. Faites chauffer la poêle et graissez-la. La poêle doit être assez chaude pour faire crépiter la pâte quand elle touche la poêle. Versez assez de pâte dans la poêle jusqu'à un demi pouce du bord. Quand la crêpe est pleine de bulles et les bords sont fermes secouez la poêle pour être sûr que la crêpe est libre en dessous et assez ferme pour la faire sauter. Alors tenez la poêle inclinée devant et loin de vous. Préparez-vous à la faire sauter 1 ou 2 fois pour obtenir le mouvement, alors faites sauter pour que la crêpe se retourne en l'air et revient dans la poêle le dessous dessus. Les amateurs manquent de courage pour jeter la crêpe assez haut. Graissez la poêle et remuez la pâte chaque fois avant de la verser. Si préféré, faites de très petites crêpes. Mettez plusieurs dans la poêle mais pas assez près pour qu'elles se touchent. Tournez avec un couteau.

Pain Léger de Farine de Blé d'Inde—3 tasses rases de farine de blé d'Inde, 1 tasse rase de farine, 8 cuillerées à thé rases de **poudre à pâte Blue Ribbon,** 1 cuillerée à table de sucre, 1

cuillerée à thé rase de sel, 1 tasse de saindoux Assez d'eau froide pour faire une pâte épaisse.

Mélangez ensemble la farine de blé d'Inde, la farine, la poudre à pâte, le sel et le sucre. Travaillez le saindoux comme expliqué pour les Biscuits de Camp. Incorporez de l'eau ou du lait froid pour faire une pâte épaisse (environ 2 tasses). Graissez la lèchefrite, mettez-y la pâte et faites cuire 40 minutes.

Si vous n'avez pas de four, graissez une poêle et chauffez. Mélangez la pâte un peu plus épaisse et façonnez en petits gâteaux. Saupoudrez de farine et mettez-les dans la poêle. Couvrez et faites cuire là où le feu n'est pas trop chaud. Tournez quand il est nécessaire.

Crêpes de Sarrasin—2 tasses rases de sarrasin, ½ cuillerée à thé de sel, 1 tasse rase de farine, 2 cuillerées à table de **poudre à pâte Blue Ribbon.**

Mélangez les ingrédients avec assez de lait pour faire une pâte claire. Si vous n'avez pas de lait employez de l'eau.

Crêpes de Riz—Si vous avez du riz bouilli froid qui reste après un repas mélangez-le avec une quantité égale de farine, et puis confectionnez des crêpes de la même manière que pour les crêpes (flapjacks).

On peut faire les crêpes de la même manière avec des pommes de terre bouillies froides ou de la céréale d'avoine.

Pain Rassis—On peut améliorer des restes de biscuits ou de pain sec en les plongeant dans de l'eau et puis en les enlevant vite de l'eau; puis placez les biscuits ou le pain au four et chauffez bien.

Ou, on peut fendre les biscuits qu'on a rendus un peu humides et puis les faire griller sur le gril ou la poêle.

Ou, si vous avez des œufs confectionnez des rôties françaises en plongeant les morceaux de pain dans de l'œuf battu, puis faites frire les tranches de pain dans une poêle.

Pouding de Camp—4 tasses rases de farine, 2 tasses de raisins secs, 2 cuillerées à table de sucre, 2 tasses d'eau, 4 cuillerées à thé rases de **poudre à pâte Blue Ribbon,** 1 tasse de suif haché ou de lard salé.

Mélangez la farine et la poudre à pâte, lavez bien la graisse et coupez en dés ou hachez en petits morceaux. Placez les ingrédients dans un récipient, ajoutez l'eau et mélangez bien. Prenez un sac en coton assez grand pour contenir la pâte, rincez le sac dans de l'eau bouillante, serrez-le et saupoudrez bien l'intérieur de farine. Mettez la pâte à pouding dans le sac, fermez le sac en laissant un peu d'espace dans le sac pour que le pouding gonfle. Mettez le sac avec le pouding dans assez d'eau bouillante pour couvrir le sac. Faites bouillir pendant 2 heures, tournez le sac plusieurs fois pour empêcher le pouding de brûler sur les côtés et le fond du récipient. Si nécessaire, ajoutez plus d'eau bouillante pour avoir assez d'eau pour garder le pouding couvert. Lorsque le pouding est cuit, prenez-le de la marmite, plongez pour un instant dans de

l'eau froide, puis enlevez du sac et servez. Vous pouvez employer des épices et de la mélasse si vous en avez.

Tarte—2 tasses rases de farine, ½ cuillerée à thé rase de sel, 1 cuillerée à thé rase de **poudre à pâte Blue Ribbon,** ½ tasse de saindoux.

Mélangez les ingrédients à une pâte ferme avec de l'eau froide en employant aussi peu que possible. Suivez les instructions qui sont données dans la recette pour Biscuits de Camp. Les quantités pour les ingrédients ci-dessus sont assez pour une grosse tarte.

Roulez la pâte aussi mince que possible et roulez aussi doucement que vous pouvez. Couvrez une assiette graissée que vous pouvez mettre au four avec une partie de cette pâte. Ayez assez de pâte pour déborder le plat. Mettez-y le fruit que vous voulez employer. Si un fruit sec est employé d'abord faites-le cuire et puis écrasez-le. Ajoutez environ ¾ tasse de sucre et aromatisez avec des épices. Humectez soigneusement le bord de la pâte inférieure, mettez la pâte supérieure sur le fruit, pressez avec le pouce les bords de la pâte inférieure à la pâte supérieure. Piquez plusieurs trous ici et là dans la pâte supérieure pour laisser échapper la vapeur qui apparaît quand le fruit commence à bouillir. Faites cuire dans un four chaud. Une tarte de pommes prendra environ 30 minutes pour cuire.

VIANDES ET LÉGUMES

On trouve des instructions raisonnablement complètes pour préparer et cuire la viande et les légumes sous leurs titres dans ce livre mais peut-être que quelques suggestions ne seront pas déplacées ici.

VIANDE, GIBIER ET POISSON

Les principaux secrets dans la préparation de ceci est d'avoir le feu qui convient, de bons matériaux et de garder dans chaque plat au commencement les jus naturels et la saveur caractéristique du mets. N'assaisonnez pas trop les viandes car avec de bons matériaux le seul assaisonnement requis est un peu de poivre et de sel qui doivent être ajoutés quand le plat est presque ou complètement cuit, à l'exception des soupes et des ragoûts. Rappelez-vous que le sel tire le jus.

Les jus des viandes et des poissons sont leurs ingrédients les plus savoureux et les plus nutritifs. Nous les retirons exprès en faisant les soupes, les ragoûts et les sauces, mais en le faisant nous rendons la viande moins bonne. Le poisson, la viande et le gibier doivent être cuits d'abord en les rendant impénétrables dans une poêle très chaude ou en les plongeant dans de l'eau bouillante. Alors éloignez un peu du feu et faites cuire lentement. Le premier procédé préserve le jus, en faisant frire vous couvrez la viande ou le poisson d'une protection de graisse.

Le gibier et la viande très fraîche devraient être pendus jusqu'à ce que le sang soit extrait et qu'ils soient complètement refroidis. Les viandes salées de tous les genres devraient être trempées pendant une nuit dans de l'eau froide ou bouillies en partie dans 2 ou 3 eaux avant de cuire. La viande ou le poisson gelé, devrait être trempé, dans de l'eau de glace puis cuit immédiatement. Les viandes conservées devraient être chauffées complètement et ne pas laissées dans les boîtes. Tous les gibiers, à moins d'être jeunes et tendres, devraient être bouillis en partie dix ou trente minutes, suivant la grandeur, avant de frire, bouillir ou rôtir.

La viande, le gibier et le poisson peuvent être frits, bouillis, rôtis, grillés ou cuits en ragoût. Frire et griller c'est ce qui est le plus vite fait. Pour rôtir et bouillir on prend 1 ou 2 heures. Un ragoût de viande et de légumes pour être bon prend la moitié de la journée. La viande dure devrait être bouillie ou frite dans une poêle.

Pour Cuire le Poisson sans Four—Grattez un trou dans la terre dix-huit pouces de profondeur, environ, et assez grand pour contenir le poisson qui a été nettoyé. Faites un feu dans le trou et laissez-le brûler jusqu'aux charbons. Enlevez les charbons, laissez les cendres chaudes au fond sur lesquelles est placée une couche épaisse d'herbe verte. Placez le poisson sur le haut et couvrez avec une autre couche d'herbe. Puis ratissez les charbons ardents et la terre et construisez un feu sur le haut, après trois quarts d'heure le poisson sera cuit et le jus retenu. Pelez et vous avez le poisson libre de cendre et de terre.

Poisson sur une Planche—Un poisson plat peut être cuit sur une planche. Coupez la tête et la queue, fendez le dos laissant le poisson ouvert comme un livre et attachez à une planche ou à un morceau d'écorce. Attachez quelques tranches minces de jambon ou de porc à l'extrémité du poisson qui sera en haut quand il est devant le feu, et si vous aimez, quelques tranches d'oignon cru. Saupoudrez de poivre et de sel. Aiguisez un des bouts de la planche et plantez-le dans la terre devant un lit de charbons ardents. Recueillez l'égouttement dans une tasse de fer blanc ou une grande cuiller. Arrosez le poisson continuellement jusqu'à ce qu'il sente si bon que vous ne pouvez pas attendre une autre minute avant de le manger. Il est alors cuit. Le chêne donne les meilleures planches pour le poisson. Si vous n'en avez pas employez une vieille planche propre que vous trouverez.

Fèves au Lard—Prenez 4 tasses de fèves "Lima" ou de fèves ordinaires. Triez-les, lavez bien et mettez-les à tremper dans beaucoup d'eau froide et au matin vous les trouverez grosses et tendres. Mettez-les dans un récipient sur le feu avec un morceau carré de lard salé qui pese une demi-livre. Mijotez lentement jusqu'à ce que les fèves soient tendres. Coulez-les en gardant une chopine de l'eau. Empaquetez les fèves dans le pot, mettez-y le morceau de lard. Assaisonnez au goût la chopine d'eau réservée.

Versez l'eau sur les fèves dans le pot et mettez au four pour cuire pour plusieurs heures. La saveur des fèves dépend du goût du cuisinier. Les proportions usuelles sont: ½ cuillerée à thé de poivre, 1 cuillerée à thé de moutarde, ¼ tasse de mélasse et 1 cuillerée à thé de sel. Le pot de fèves qui est enterré dans le sol avec un feu lent au-dessus pour la nuit sera en très bonne condition pour le déjeuner du matin.

Règles Générales pour Cuire les Légumes

Ne lavez pas les légumes frais jusqu'au moment où vous allez les faire cuire ou les manger. Ils perdent rapidement leur saveur après avoir été lavés. Ceci est vrai même pour les pommes de terre.

Les légumes verts doivent être mis dans de l'eau salée bouillante. Le sel les empêche d'absorber trop d'eau. L'eau doit bouillir rapidement et il doit y en avoir beaucoup. Ils doivent être bouillis rapidement. Ceci a le même effet que dans le cas des viandes; la surface est rendue impénétrable et ceci garde la saveur au lieu de la laisser s'échapper. En faisant les soupes, naturellement la règle est renversée.

Les légumes secs tel que les pois et les fèves doivent être cuits dans de l'eau non salée. S'ils sont salés trop tôt ils deviennent durs et difficiles à cuire. Mettez-les dans de l'eau fraîche qui a été chauffée doucement au point d'ébullition. Faites bouillir lentement.

Pour nettoyer le chou, etc., d'insects plongez pour 30 minutes dans beaucoup d'eau froide salée dans la proportion d'une cuillerée à table de sel à deux pintes d'eau, ou du vinaigre peut être employe à la place du sel.

Pour garder les légumes mettez dans un endroit frais et sec, où les conditions seront les mêmes que dans une bonne cave. Ayez soin de garder les différentes espèces séparées, ou ils absorberont la saveur l'un de l'autre.

Suggestions Practiques

SOINS DU BEURRE

Le beurre rance peut être rendu mangeable en le faisant fondre dans beaucoup d'eau bouillante et en remuant bien. Il est alors versé dans de l'eau froide et la saveur désagréable sera partie. Une bonne méthode pour garder le beurre dans le camp est de la mettre bien serré dans un seau étanche tel qu'un seau à saindoux, couvrez fermement et plongez dans la rivière. S'il n'y a pas de rivière mettez dans une source. S'il n'y a pas de source enterrez dans le sol. Le beurre si gardé à une température chaude devient rance. La saumure forte préservera le beurre pour longtemps. Mettez un poids sur le beurre pour le garder sous la saumure.

Breuvages

Thé—Le thé Blue Ribbon avec l'étiquette rouge est un thé très économique. Il est plus fort et plus avantageux que le thé ordinaire en masse. Mais si vous désirez un thé avec plus de saveur, employez le **thé Blue Ribbon Orange Pekoe.** Utilisez une théière de terre, rincez la théière avec de l'eau bouillante, mettez 1 cuillerée à thé rase de **thé Blue Ribbon** pour chaque tasse de thé désirée. Versez l'eau bouillante sur les feuilles sèches. Faites infuser pendant 5 ou 6 minutes. Puis servez tout de suite. Ajoutez du sucre et de la crème si vous les désirez.

Thé Glacé—Remplissez, presque complètement, les verres de glace écrasée. Puis remplissez avec du thé chaud qui vient d'être fait. Servez avec une tranche de citron et du sucre en poudre.

Café—Le café Blue Ribbon qui est empaqueté au vide est le meilleur café qui soit cultivé. Il est empaqueté par la méthode la plus moderne et ainsi retient tout l'arome. Utilisez 1 cuillerée à table de café pour chaque tasse désirée. Versez l'eau fraîchement bouillante sur le café, n'agitez pas. Remuer le café c'est détruire le goût fin. Pour cette raison il vaut mieux ne jamais faire le café dans un percolateur électrique. Laissez reposer le café pendant 5 minutes, puis servez tout de suite. Ne faites pas bouillir le café.

Café Glacé—Préparez de la même manière que pour le thé glacé. Mais il y a des personnes qui aiment d'abord ajouter de la crème. N'employez pas de citron.

Cacao—Pour chaque tasse de cacao employez 1 cuillerée à thé de **cacao Blue Ribbon** et mélangez le cacao avec du lait conservé (1 cuillerée à thé de lait pour 1 cuillerée à thé de cacao). Mettez la pâte de cacao dans une marmite d'eau chaude et amenez au point d'ébullition. Servez et laissez chaque personne sucrer à son goût.

Lavage

Ceci est la tâche désagréable du cuisinier. Mais il n'y a rien à faire que de la faire. Alors il faut trouver la manière la plus simple et la plus satisfaisante de la faire. L'art de laver la vaisselle consiste d'abord à nettoyer presque toute la graisse avant d'employer votre lavette et d'employer beaucoup d'eau très chaude.

Généralement la poêle est très graisseuse. Remplissez-la pleine d'eau et mettez sur le feu et laissez bouillir. Puis rincez-la rapidement pour la verser et suspendez-la pour la faire sécher. La vaisselle graisseuse est grattée aussi propre que possible, lavée avec de l'eau bouillante et essuyée. Si nécessaire, la vaisselle graisseuse peut être nettoyée sans eau très chaude. Frottez avec une poignée ou deux de mousse ou de foin pour absorber la graisse.

Une poêle très sale est nettoyée en la faisant bouillir dans de l'eau qui contient des cendres de bois. Ou on peut la nettoyer avec du sable et de l'eau chaude. Les couteaux et les fourchettes graisseux sont nettoyés en les plongeant une ou deux fois dans la terre. La rouille peut être enlevée en frottant avec une pomme de terre fraîchement coupée et plongée dans des cendres de bois.

METS POUR DÉJEUNER ET SOUPER

Fèves Cuites au Four—4 tasses de fèves, $\frac{1}{4}$ à $\frac{3}{4}$ livre de lard ou de bacon, 1 cuillerée à thé de **moutarde Pure Gold,** 3 à 4 cuillerées à thé de sel, 4 cuillerées à table de mélasse, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de **poivre rouge Pure Gold,** 1 oignon.

Triez les fèves, trempez-les dans assez d'eau froide pour couvrir pendant la nuit. Égouttez. Ajoutez plus d'eau (environ 2 pintes) et $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de soda à pâte, si les fèves sont vieilles. Amenez les fèves au point d'ébullition, puis faites mijoter jusqu'à ce que les peaux soient tendres, 1 à $1\frac{1}{2}$ heure. Égouttez. Puis mettez les fèves dans un pot en terre. Versez de l'eau bouillante sur le lard et coupez-le en lanières. Puis ajoutez-les aux fèves.

Mettez le sel, la mélasse, etc., dans une tasse, ajoutez de l'eau bouillante, remuez bien et versez-ceci sur les fèves. Ajoutez plus d'eau bouillante pour couvrir. Faites cuire dans un four lent pendant 6 ou 7 heures, enlevez le couvercle pendant la dernière heure.

Fèves et Blé d'Inde Cuits au Four—Suivez la recette ci-dessus mais employez la moitié de la quantité et 1 heure avant que les fèves soient cuites, ajoutez 2 tasses de blé d'Inde qui a été assaisonné au goût. Si on emploie le blé d'Inde en boîtes, $\frac{1}{2}$ heure sera assez de temps pour cuire.

Fèves et Tomates—Suivez la recette pour les Fèves Cuites au Four mais ajoutez 3 tasses de tomates en boîtes, lorsque les fèves seront cuites en partie. Faites cuire 3 heures en plus.

Fèves Cuites au Four et Saucisse—Suivez la recette pour les Fèves Cuites au Four mais employez $\frac{1}{2}$ à 1 livre de saucisse au lieu du porc. Coupez les saucisses en morceaux de 2 à 3 pouces et mettez-les dans les fèves.

Fèves "Lima" en Sauce Blanche—Trempez 1 tasse de fèves pendant la nuit dans de l'eau froide. Égouttez, couvrez d'eau froide et faites mijoter jusqu'à ce qu'elles soient molles. Ajoutez 1 cuillerée à thé de sel une fois que les fèves seront presque cuites. Égouttez, ajoutez les fèves à une sauce blanche moyenne. Ayez 2 tasses ou moins de sauce pour 1 tasse de fèves.

Fèves au Gratin—2 tasses de fèves, 2 carottes, 2 oignons, 1 tasse de tomate en boîtes, 2 cuillerées à table de beurre, 1½ cuillerée à thé de sel, ¼ cuillerée à thé de poivre, 1 tasse de restes de viande ou de bacon coupés en dés.

Trempez les fèves pendant la nuit, faites cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajoutez les tomates, les carottes et les oignons coupés en morceaux. Alors ajoutez la viande, salez et poivrez au goût. Mettez dans un plat à gratin graissé et faites cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Pain de Fèves—Passez les fèves cuites par l'hache-viande ou bien pilez-les. Ajoutez la moitié de la quantité de fromage râpé, un peu d'oignon et assez de miettes de pain pour façonner le mélange en forme de pain. Assaisonnez au goût. Faites cuire dans un four modéré en arrosant de temps en temps.

Spaghetti Italien—Mettez ½ livre de spaghetti dans 2 ou 3 pintes d'eau salée qui bout rapidement. Ajoutez 1 oignon, faites cuire jusqu'à ce que le spaghetti soit tendre, égouttez. Enlevez l'oignon. Mettez sur un plat chaud, versez-y 3 tasses de sauce de tomates chaude et saupoudrez bien de fromage râpé finement.

Sauce de Tomate—Fondez 4 cuillerées à table de beurre, ajoutez 4 cuillerées à table de farine, combinez. Ajoutez 3 tasses de tomates coulées (on peut employer la moitié bouillon), 1 cuillerée à thé de sel, ⅛ cuillerée à thé de **poivre Pure Gold.** Faites cuire et épaissir.

On peut aussi suivre cette méthode: Faites cuire les tomates en boîtes avec 1 oignon haché fin jusqu'à ce que les ingrédients soient réduits au troisième. Assaisonnez.

Lentilles au Riz—1 tasse de lentilles, 1 tasse de riz, 1 grosse boîte de tomates, 1 oignon, 2 cuillerées à table de beurre, assaisonnements.

Lavez les lentilles, trempez-les pendant la nuit dans de l'eau froide; égouttez. Ajoutez de l'eau bouillante, faites cuire jusqu'à ce que les lentilles soient tendres, environ 1 heure. Ajoutez le sel juste avant que la cuisson soit finie. Faites cuire le riz dans une grande quantité d'eau salée qui bout rapidement. Égouttez et faites sécher au four. Ajoutez l'oignon haché finement aux tomates. Salez et poivrez. Faites cuire lentement. Passez au tamis, si vous désirez. Ajoutez le beurre.

Ayez ces trois mets prêts en même temps. Mélangez les lentilles et le riz, mettez-les sur un plat chaud ou sur une assiette, versez-y la sauce de tomate et servez tout de suite.

On peut employer les lentilles au lieu de fèves pour toutes les recettes qui demandent des fèves.

Blé d'Inde du Sud—1 boîte de blé d'Inde, 2 œufs, 2 cuillerées à table de beurre fondu, 2 tasses de lait échaudé, ½ cuillerée à thé de sel, ⅛ cuillerée à thé de **poivre Pure Gold.** Mélangez les ingré-

dients et faites cuire jusqu'à ce que le mets soit ferme. Faites cuire au four avec le plat à gratin dans un plat plus gros qui contient de l'eau chaude.

Riz Italien—½ tasse de riz, 2 tasses d'eau froide, 1 cuillerée à thé de sel, 1 tasse de tomates, 1 oignon haché. Amenez au point d'ébullition, puis faites cuire dans un bain-marie pendant 1 heure. À la mi-cuisson ajoutez 1 ou 2 tranches de bacon coupés en petits morceaux et qui ont été rissolés dans une poêle.

Ou avant de servir ajoutez ¼ tasse de fromage râpé.

Riz Savoureux—Employez 2 tasses de riz cuit, combinez avec les autres ingrédients qu'on peut varier selon le goût individuel. Voici des suggestions: 1 tasse de sauce au fromage; 1 tasse de sauce de tomate; 2 ou 3 œufs battus légèrement; 1 tasse d'oignons hachés qui ont été rissolés dans une poêle; 1 tasse de restes de viande; 1 tasse d'arachides hachées; 2 ou 3 tranches de bacon ou de jambon coupé menu et rissolé.

Pain aux Noix—1 tasse de noix hachées, 1 tasse de riz bouilli ou de pommes de terre pilées, 1 tasse de miettes de pain, ½ cuillerée à thé de **fines herbes Pure Gold,** du sel et du poivre au goût, 1 œuf battu.

Mélangez les ingrédients et façonnez en forme de pain. Si le mélange est trop sec humectez avec un peu de tomate ou de lait. Faites cuire dans un four pendant 30 minutes en arrosant de temps en temps. On peut faire ce pain un peu plus humide et faire cuire dans un plat graissé. Servez avec une sauce au fromage ou de tomate.

Voici des variations pour ce pain: Employez du fromage ou des tomates; légumes tels que carottes, céleri, etc., les restes de céréales, de macaroni, de fèves, etc.

Escalope d'Œuf et de Pommes de Terre—4 œufs durs, 4 pommes de terre cuites, 2 ou 3 tasses de sauce blanche claire, des assaisonnements, saupoudrez au-dessus de miettes de pain beurrées.

Viande en Escalope—2 tasses de viande cuite et hachée (le jambon est excellent), 2 tasses de sauce blanche moyenne, 1 tasse de miettes de pain, de pommes de terre pilées, ou de riz. Ajoutez des assaisonnements et des miettes beurrées.

D'Autres Mets se trouvent, d'ailleurs, dans ce livre. Voyez les sections données aux mets de fromage, d'œufs et aux restes de viande.

SUGGESTIONS POUR RENDRE VOS METS PLUS SAVOUREUX

Pour des siècles les épices ont joué un rôle important dans l'art de la bonne cuisine. Ajourd'hui les cuisinières modernes qui désirent rendre leurs mets plus attrayants et appétissants apprécieront ces intéressantes suggestions.

1. **Pâtes Cuites aux Pommes**—Saupoudrez librement de **cannelle Pure Gold** et de sucre. Parsemez de beurre avant d'envelopper dans la pâte à tarte.
2. **Compotes de Pommes**—Ajoutez de la **muscade Pure Gold.**
3. **Bananes Cuites au Four**—Saupoudrez librement de **cannelle,** de **clou moulu** ou de **macis Pure Gold,** ou une combinaison des trois épices, avant la cuisson.
4. **Ragoût de Bœuf**—Ajoutez un peu d'**épices à marinades Pure Gold.**
5. **Œufs Bouillis**—Ils sont rendus meilleurs en ajoutant un peu de **sel de céleri Pure Gold** et de **paprika Pure Gold.**
6. **Pâtes Cuites**—Elles sont très délicieuses avec un peu de **muscade Pure Gold** quand on les sert avec du veau en fricassée.
7. **"Brown-Betty"**—Ajoutez $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé chaque de **muscade** et de **cannelle Pure Gold** pour 2 tasses de miettes de pain; puis suivez votre recette habituelle.
8. **Maïs**—En chauffant le maïs on peut employer $\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de **poudre de chili Pure Gold,** du sel, du **poivre Pure Gold** et un moreau de beurre.
9. **Desserts au Chocolat**—Pour les poudings, les gâteaux et les tartes de chocolat une pincée de **clou moulu Pure Gold** est une amélioration.
10. **"Cole Slaw"**—Il est délicieux avec de la sauce à salade française qui contient quelques **graines de céleri Pure Gold.**
11. **Maïs sur l'Épi**—Et autres mets avec le maïs frais sont très bons avec du **paprika Pure Gold** aussi bien que du sel et du **poivre Pure Gold.**
12. **Fromage Domestique**—Mélangez 2 cuillerées à table de **graines de carvi Pure Gold** écrasées pour chaque tasse de fromage. Assaisonnez avec du **poivre Pure Gold.** Servez-ceci avec le pain de seigle et vous aurez un souper très continental.
13. **Poisson** (grillé, frit ou cuit au four)—Garnissez avec du **paprika Pure Gold.**
14. **Agneau**—Cette viande, rôtie ou bouillie est très bonne avec de la **marjolaine Pure Gold.**

15. **Tartes**—Pour les tartes de pommes employez de la **cannelle** ou de la **muscade Pure Gold,** pour les tartes de cerises employez un peu de **macis Pure Gold,** pour les tartes de rhubarbe la **muscade** est bonne.
16. **Gâteau à la Livre**—Ajoutez ½ cuillerée à thé de **macis Pure Gold** à la pâte, pour les gâteaux à la livre.
17. **Salades**—Garnissez bien avec du **paprika Pure Gold** pour satisfaire l'œil et le goût.
18. **Potages**—Ils demandent un assaisonnement riche. Employez librement du **poivre Pure Gold** et des **fines herbes Pure Gold.**
19. **Succotash**—Ajoutez un peu de **muscade Pure Gold.**
20. **Patates**—Pilez-les et combinez-les avec de la **cannelle Pure Gold.** Garnissez avec du **paprika Pure Gold.**
21. **Jus de Tomate**—Employez une pincée de **marjolaine Pure Gold.**
22. **Crème Fouettée**—Fouettez dans la crème ½ cuillerée à thé de **cannelle Pure Gold** et 2 cuillerées à thé de sucre en poudre quand vous employez de la crème fouettée pour les tartes et les poudings.

Autres Emplois pour les Épices

Quoique les épices soient indispensables pour la préparation de la bonne nourriture leur utilité n'a pas besoin d'être limitée à ce champ seulement.

1. L'odeur des **clous de girofle Pure Gold** est effective pour empêcher les mites car elles n'en aiment pas l'odeur.
2. **Les clous de Girofle Pure Gold** saupoudrés sur un fourneau chaud donnera une odeur d'œillets et fera disparaître l'odeur de chou, de navets et d'autres légumes.
3. **Le poivre Pure Gold** saupoudré dans la pomme d'un chou dans le jardin détruira et fera partir les chenilles.

Comment Faire un Pot Pourri

Ceuillez des pétales de rose un jour de soleil et étendez-les sur une surface plate pour sécher pendant 24 heures. Placez les pétales dans une jarre en utilisant une mince couche de sel pour chaque couche de pétales de rose. Continuez jusqu'à ce que la jarre soit pleine. Ajoutez à ceci une poignée de fleurs de lavande, d'absinthe douce et de feuilles de romarin.

Puis remuez-y trois ou quatre onces de sel marine pulverisé, 1 once de **muscade Pure Gold,** 1 once de **cannelle Pure Gold** et 1 once de **clou moulu Pure Gold.** Gardez la jarre bien couverte jusqu'au moment où le parfum est désiré dans la chambre.

SANDWICHS

Règles Générales:

1. Le pain devrait être de 24 heures à moins qu'on fasse des sandwichs roulés. Peu importe le genre de pain employé et bien souvent du pain brun et du pain blanc sont employés pour le même sandwich.
2. Tranchez le pain aussi mince que possible. Enlevez les croûtes pour le thé de l'après-midi. Pour les lunchs de midi et d'école, tranchez le pain 1 quart de pouce d'épaisseur et n'enlevez pas la croûte.
3. Gardez les croûtes de pain, séchez, râpez et employez comme chapelure.
4. Défaites le beurre en crème avant de l'employer. Si les sandwichs sont faits avec des coupures de fantaisie façonnez le pain avant d'y mettre le beurre pour ne pas gaspiller du beurre.
5. Pour la plupart des sandwichs ne mettez le beurre que sur un côté et mettez la garniture sur l'autre. Pressez légèrement ensemble.
6. Si c'est pour l'école, le lunch ou les piques-niques enveloppez les sandwichs dans du papier ciré. Une grande quantité de sandwichs peuvent être gardés frais si on les place dans un pot en terre ou si les couvre avec un linge humide.
7. Servez les sandwichs dans un panier ou sur un plat couvert d'un napperon.

Garnitures pour Sandwichs

1. Viande, hachée ou tranchée avec ou sans laitue et mayonnaise.
2. Poisson, émietté et mélangé avec mayonnaise.
3. Œufs durs et mayonnaise.
4. Fromage à la crème et mayonnaise. Des noix, des olives, des piments, des marinades, etc., peuvent être mélangés avec fromage pour donner de la variété.
5. Laitue, tomates tranchées et mayonnaise.
6. Dattes et noix hachées, mayonnaise.
7. Marmelade d'orange avec noix et mayonnaise.
8. Figues, raisins, dattes et noix.
9. Cresson haché et mayonnaise.
10. Concombres tranchés.
11. Feuilles de capucine et mayonnaise. Quelques fois la fleur est ajoutée.
12. Oignon tranché et un peu de laitue.
13. **Rouleaux de Fromage**—Enlevez les croûtes, étendez avec du fromage à la crème, roulez et faites rôtir au four juste avant de servir.
14. **"Club"**—Arrangez des tranches de poulet et de la laitue sur du pain rôti, couvrez de tomates tranchées et de mayonnaise. Couvrez avec une deuxième tranche de pain rôti beurré. Étendez-ceci avec du bacon grillé, de la laitue et de la mayonnaise Couvrez avec une troisième tranche de pain rôti beurré.

15. **Ruban**—Alternez les tranches de pain et les garnitures à la hauteur désirée. Pressez bien ensemble, puis tranchez. On peut alterner le pain brun et blanc et les différentes garnitures.
16. Couvrez les sandwichs rubans avec du fromage à la crème et placez sur une feuille de laitue. Garnissez avec du cresson, des olives, etc.
17. Rouleaux d'Asperges.
18. Sandwichs Ouverts.
19. **Sardines**—Confectionnez une pâte avec du jus de citron.
20. Dattes et Bananes.
21. Radis Tranchés.
22. Beurre d'arachide et bacon.

La Boîte de Lunch pour École

On devrait donner beaucoup de soin dans la préparation du lunch. Quelques fois il est difficile de savoir qu'inclure pour le rendre appétissant, et c'est une grande opportunité pour la mère pour utiliser son imagination. Les enfants aiment les surprises et l'heure du déjeuner sera attendue avec joie s'ils savent qu'il y aura quelque chose de nouveau.

La boîte ou seau qui contient le lunch doit être nettoyé et aéré tous les jours. Employez du papier ciré pour envelopper les sandwichs et les gâteaux; n'utilisez jamais de journal. Le meilleur lunch peut être gâté par la manière dont il est enveloppé. Coupez les sandwichs minces et en morceaux attrayants et faciles à manger. Enveloppez chacun séparément. Une serviette est désirable et les serviettes de fantaisie ajoutent de l'intérêt.

Un petit bocal avec un couvercle vissé contient très bien une pomme cuite, des fruits cuits, un pouding au chocolat ou une cossetarde. Soyez sûre d'ajouter une cuiller. Il devrait y avoir aussi une bouteille thermos ou une jarre de lait. Il est très important d'inclure du lait dans un lunch. Essayez aussi d'employer du pain brun plutôt que du pain blanc.

Le Lunch Devrait Inclure:

1. **Des Sandwichs**—Pour des suggestions voyez les Garnitures pour Sandwichs.
2. **Des Fruits**—Crus, si possible, secs tels que prunes, raisins, dattes, figues ou fruits en préserves.
3. **Une Chose Sucrée**—Du gâteau simple, biscuits sucrés, desserts de gélatine ou de cossetarde, etc. Quelques fois des bonbons, mais pas trop souvent.
4. **Une Boisson**—Préférablement faite avec du lait.
5. Ayez un plat chaud si c'est possible.

LAIT ET FROMAGE

Le lait contient tous les produits nutritifs et sa valeur pour les enfants ne peut guère être surestimée. Il crée les tissus, donne de la chaleur et de l'énergie, aide la croissance et est le meilleur aliment pour former les os. Une pinte de lait par jour doit être donné à chaque enfant et une chopine pour chaque adulte. Voici quelques suggestions pour l'introduire dans les repas: Donnez des soupes à la crème ou des légumes à la crème, des mets en escalopes, des desserts au lait, des cossetardes et des boissons au lait, etc.

Règles Générales pour le Soin du Lait Chez-Soi:

1. Gardez-le au frais.
2. Gardez-le dans un récipient stérilisé.
3. Gardez-le couvert.

Avant d'ouvrir une bouteille de lait frottez l'extérieur avec un linge propre ou rincez avec de l'eau courante. Elle peut avoir été maniée par des mains sales.

Fromage

Le fromage est un mets riche et est un substitut à bon marché pour la viande ou le poisson. Il est très concentré et est bon pour mélanger avec macaroni, riz ou pain. Il peut causer de l'irritation à l'estomac si on le mange en trop grande quantité.

Tous les plats au fromage doivent être cuits à une température basse car la protéine devient dure et indigeste par une grande chaleur. Fondez le fromage dans un bain-marie.

Rôtie au Fromage—1 cuillerée à table de beurre, 1 cuillerée à thé de fécule de maïs, ½ tasse de lait, 1 pincée de soda à pâte, ½ livre de fromage râpé, ¼ cuillerée à thé de sel, ¼ cuillerée à thé de **moutarde Pure Gold,** 1 pincée de **poivre rouge Pure Gold.**

Faites cuire la fécule de maïs dans le beurre; puis ajoutez graduellement le lait et faites cuire pendant 2 minutes; ajoutez le fromage et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Assaisonnez et servez sur des biscuits à soda ou sur du pain en tranches qui ont été rôties sur un côté. Versez le mélange de fromage sur le côté non rôti.

Rouleau de Fromage—1 tasse de fromage râpé, 2½ tasses de riz cuit, 1 œuf, 1 cuillerée à thé de sel, ⅛ cuillerée à thé de **poivre rouge Pure Gold,** du lait.

Battez l'œuf, ajoutez les autres ingrédients avec assez de lait pour former un rouleau. Roulez dans des miettes beurrées et faites cuire dans un four modéré. Servez avec une sauce de tomates.

Fromage Fondu—2 tasses de lait, 2 œufs, ½ cuillerée à thé de sel, 1 tasse de fromage râpé, du poivre rouge, ¼ cuillerée à thé de moutarde, 1 tasse de pain en dés.

Mettez la pain en couches dans un plat à gratin beurré alternativement avec le fromage. Mélangez tous les autres ingrédients et versez le mélange sur le pain et le fromage. Placez le plat dans un récipient qui contient de l'eau et faites cuire dans un four modéré jusqu'à ce que le mélange soit ferme.

Fromage Domestique—Mettez sur le fourneau une lèchefrite de lait sûr où il ne fait pas trop chaud; échaudez jusqu'à ce que le petit-lait se lève au sommet. Gardez-vous de bouillir ou le caillé deviendra dur. Placez un linge propre au-dessus d'un tamis et versez-y le caillé et le petit-lait. Couvrez et laissez égoutter pendant 24 heures, puis mettez dans un plat et hachez, ajoutez 1 cuillerée à thé de sel, 1 cuillerée à thé de beurre et assez de crème douce pour rendre le fromage de la consistance désirée. Avec les mains façonnez en boules. Gardez dans un endroit frais. Servez avec salades, ou comme une salade garnie avec de la laitue ou comme garniture pour sandwichs. Il y a des personnes qui l'aiment un peu clair et servi sur une assiette.

Biscuits au Fromage—Prenez des biscuits à soda, saupoudrez-les de fromage râpé et placez au four jusqu'à ce que le fromage adhère aux biscuits. Servez chaud ou froid. Il y a des personnes qui étendent les biscuits légèrement de beurre et ajoutent une pincée de **poivre rouge Pure Gold** avant de saupoudrer le fromage râpé sur les biscuits.

Fromage en Escalopes—Faites cuire 1 tasse de miettes de pain dans 1 tasse de lait jusqu'à ce que le mélange soit lisse et chaud. Puis ajoutez 1 cuillerée à table de beurre, 1 tasse de fromage râpé, ½ cuillerée à thé de sel et 1 pincée de **poivre noir Pure Gold.** Alors faites cuire pendant 1 minute en plus. Battez séparement les œufs, ajoutez les jaunes bien battus, puis incorporez les blancs, qui ont été bien fouettés. Mettez dans un plat à gratin beurré. Placez le plat dans un récipient qui contient de l'eau chaude et faites cuire pendant 15 ou 20 minutes. Quand le mets est ferme au toucher il est cuit.

Sandwich de Fromage No. 1—Six tranches de pain d'une épaisseur de ⅓ pouce, du beurre, du fromage râpé, du sel et du **poivre rouge Pure Gold,** ½ tasse de lait, 1 œuf.

Enlevez les croûtes du pain, beurrez et couvrez de fromage râpé et assaisonné. Pressez ensemble les deux tranches de pain. Coupez en morceaux pour servir. Trempez les deux côtés dans la mélange d'œuf et de lait. Faites dorer dans une poêle.

Sandwich de Fromage No. 2—Prenez des tranches de pain rassis d'une épaisseur de ½ pouce, environ. Faites rôtir le pain sur les deux côtés. Ayez autant de tranches minces de fromage que vous avez de tranches de pain rôti. Étendez la rôtie de beurre, mettez une tranche de fromage sur chaque tranche de rôtie. Mettez dans un four chaud jusqu'à ce que le fromage soit légèrement doré. Couvrez avec une autre tranche de pain rôti et faites dorer dans une poêle ou un gril.

Macaroni et Fromage Cuits au Four—¼ livre de macaroni (1 tasse comble), 2 tasses de lait, 4 cuillerées à table de beurre, 4 cuillerées à table de farine, 1 tasse de fromage râpé, ½ cuillerée à thé de sel, ⅛ cuillerée à thé de **poivre noir Pure Gold,** 1 pincée de poivre rouge.

Cassez le macaroni en morceaux de 1 ou 2 pouces. Ajoutez 2 ou 3 pintes d'eau salée bouillante. Faites cuire jusqu'à ce que le macaroni soit tendre—20 ou 30 minutes. Égouttez, ayez prête une sauce blanche faite avec le beurre, la farine et le lait. Ajoutez le fromage râpé et laissez fondre. Mélangez la sauce, le macaroni et les assaisonnements. Versez dans un plat à gratin graissé. Couvrez de miettes de pain beurrées. Faites cuire dans un four modéré 20 minutes, environ.

On peut servir un mets de riz et de fromage confectionné de la même manière.

COMBUSTIBLES

Le fourneau et le combustible sont d'une très grande importance. Quand vous choisissez un fourneau, ayez soin de la prendre bien construit; un fourneau d'une qualité inférieure gaspille l'argent et le combustible. La dimension est aussi très importante, car trop grand ou trop petit est un gaspillage. Si c'est un fourneau à charbon assurez-vous que la boîte à feu soit assez grande.

Il y a plusieurs sortes de fourneaux.

1. **Pour Charbon ou pour Bois:**

Prenez soin de le maintenir propre. Si quelque chose est versée sur le fourneau, enlevez-le immédiatement avec du journal. Ceci naturellement s'applique à tous les fourneaux. Une fois par semaine brossez soigneusement et nettoyez la surface entière. S'il n'est pas en acier vous aurez besoin d'un poli. Ne permettez pas à la rouille de l'attaquer nulle-part. Les tuyaux auront besoin d'être nettoyés une fois par an et probablement plus souvent. En hiver si on garde le feu pendant la nuit construisez un nouveau feu chaque deux ou trois jours, car il est presque impossible de bien nettoyer la boîte à feu quand le feu est allumé.

Si vous avez un fourneau à bois ne versez jamais du pétrole du bidon sur le bois. Si on doit l'utiliser—mais c'est une mauvaise habitude d'établir—versez un peu dans une soucoupe ou une boîte de fer-blanc, ou prenez la boîte déhors et versez sur la bois.

2. **Fourneau à Gaz:**

Quand vous faites le choix d'un fourneau à gaz assurez-vous que le four soit au-dessus du niveau du haut du fourneau. C'est fatigant pour la cuisinière de falloir se baisser chaque fois qu'elle

ouvre le four. Et choisissez un fourneau avec le four à la main droite ou à la main gauche suivant la lumière de la cuisine. Il est préférable d'avoir un four avec une porte vitrée. Ceci empêche d'ouvrir le four autant. Quand vous allumez le four, ouvrez la porte entièrement pour être sure qu'il n'y a pas de gaz à l'intérieur car une explosion pourrait avoir lieu. Laissez la porte ouverte et allumez le pilote; celui qui s'allume de l'extérieur du four est beaucoup mieux.

Tournez les becs avant de fermer la porte, un tuyau avec connection avec une cheminée par laquelle les gas s'échappent est très recommandable.

Un fourneau à gaz doit être maintenu propre ou l'écoulement du gaz pourrait être dérangé. Brossez les becs avec une brosse rugueuse pour cet effet. Si le bec devient fermé, une fine aiguille à tricoter gardée tout prêt sera utile. Une fois par mois enlevez les becs, lavez et faites bouillir dans une solution de soude. Le propreté diminue la quantité de gaz employé, donne une flamme plus propre et plus forte et empêche aussi des odeurs désagréables. La flamme devrait être d'un bleu clair et pour obtenir ceci la quantité d'air doit être réglée. S'il y a trop peu d'air la flamme est jaune, et s'il y en a trop vous entendez un ronflement. Si le gaz est tourné trop haut, vous perdez de la chaleur, car il y a trop d'air mélangé avec la flamme.

La flamme bleue est économique. Épargnez le gaz autant que possible en employant un petit bec pour les petites casseroles, en gardant la flamme aussi basse que possible pour maintenir l'ébullition. N'allumez pas les becs avant d'en avoir besoin ni ne les gardez pas allumés, la cuisson une fois terminée.

3. Fourneau Électrique:

Si le prix de l'électricité est bas un fourneau électrique est le plus désirable. Il est propre, facile à opérer et il n'y a pas de danger avec les allumettes, par du gaz qui s'échappe.

4. Fourneau à Pétrole:

Ce fourneau est très utile surtout en été spécialement là où il n'y a pas de gaz ou d'électricité. Il est aussi pratique qu'aucun autre fourneau s'il est maintenu propre. Les instructions sont données avec chaque fourneau. Assurez-vous que le fourneau soit bien à niveau ou l'écoulement du pétrole ne sera pas régulier.

Il y a des différentes sortes et grandeurs de fourneaux et vous devriez en tenir compte en faisant votre choix.

5. Cuisinière à Pression:

Ceci réduit le temps requis pour la cuisson des aliments. Elle est très utile dans les hautes altitudes.

MÉMORANDUM

MÉMORANDUM



Les ménagères, partout au Canada, reconnaissent l'excellente valeur du thé Blue Ribbon. Car la saveur fine et délicieuse a rendue ce thé supérieur un favori national.

Pour ceux qui aiment plus de saveur encore le thé Blue Ribbon Orange Pekoe est le mélange qui leur plaira le plus.

Le thé Blue Ribbon Orange Pekoe est aussi empaqueté en petits sachets à thé.



Chaque Produit Vendu et Garanti par tous les Épiciers

LE CAFÉ AVEC LA SAVEUR RETENUE



La saveur riche et fine du café Blue Ribbon est un délice pour les buveurs de café. Rien que les cafés les plus fins sont employés dans ce fameux mélange.



Comme les cafés sont empaquetés par un procédé moderne et scientifique le café Blue Ribbon vous arrive frais et appétissant comme le jour ou il a été rôti.

Le café Blue Ribbon est aussi empaqueté dans des bocaux en verre d'une grandeur convenable qui peuvent être employés plus tard pour les conserves.

Chaque Produit Vendu et Garanti par tous les Épiciers



Le Blue Ribbon
assure le succès
dans la cuisson.

Une poudre à pâte pure et saine qui donnera à vos gâteaux la texture légère et duveteuse qui est le but de toutes bonnes cuisinières.

Le cacao Blue Ribbon est une boisson délicieuse et nourrissante, et comme le thé et le café Blue Ribbon, cet excellente cacao est aussi un produit de haute qualité.





Le chocolat Blue Ribbon est un chocolat parfait pour toutes les cuissons.



UN EXTRAIT PUR ET SAVOUREUX

L'extrait de vanille Pure Gold est fait de la meilleure qualité de fèves de vanille cultivées. Elles sont préparées et gardées pour que la saveur retirée soit pleinement mûre. Comme tous nos extraits, la vanille Pure Gold est de la plus haute qualité.

Les autres saveurs des extraits Pure Gold sont:

Citron	Pyrole (Wintergreen)
Amande	Menthe Poivrée
Rose	Framboises





ÉPICES PURE GOLD

Les bonnes épices qui sont vendues sous la fameuse étiquette Pure Gold sont importées de toutes les parties du monde. Tous les soins sont pris en moulant ces épices. Elles vous arrivent avec cet arome délicieux qui est caractéristique de toutes les fines épices.

Chaque Produit Vendu et Garanti par tous les Épiciers



Les poudings Blue Ribbon sont vraiment délicieux. Et la ménagère qui a un de ces bons desserts, sous la main, a réellement de la chance. Car, en quelques minutes elle peut faire un plat crémeux et lisse qui sera la dernière touche a tous repas.

Il y a cinq choix tentants dans les poudings Blue Ribbon:

Butterscotch Chocolat Vanille
Cossetarde Caramel

On peut sucrer les poudings Blue Ribbon avec du sucre ou du sirop de maïs.

Poudres à gelée Pure Gold donnent un dessert savoureux pour dîner ou souper. Elles sont très faciles à préparer. Un paquet donne assez pour six personnes.



Les poudres a gelée Pure Gold sont faites en sept saveurs:

Fraises Citron
Cerises Ananas
Framboises Orange Lime



Le pouding butterscotch Pure Gold est un dessert délicieux et sain et plaira à toute la famille.



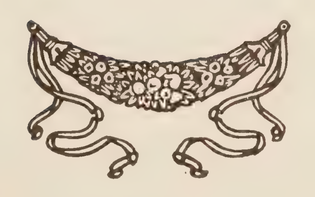
La poudre à cossetarde Pure Gold donne une cossetarde lisse et savoureuse. Une excellente sauce de cossetarde peut être faite avec cette fine poudre à dessert.



Le pouding au chocolat Pure Gold est bien un favori avec tout le monde. Rien que les qualités les plus fines d'arrowroot et de chocolat sont employés dans sa fabrication. Comme l'arrowroot est facilement digéré ce pouding est spécialement un dessert sain et tentant pour les enfants.

Chaque Produit Vendu et Garanti par tous les Épiciers

INDEX



MÉMORANDUM

MÉMORANDUM

MÉMORANDUM

MÉMORANDUM

MÉMORANDUM